

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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
2024-06-10 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne 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> ) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 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	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 rozdrozdrobniona 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	Płatki 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 rozdrozdrobniona 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	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 rozdrozdrobniona 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	Płatki 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 rozdrozdrobniona 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> ) Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</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> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g 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 ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</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 ze szpinakiem i twarogiem*dieta 250 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Surówka z marchwi () 100 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Galaretko o smaku brzoskwiniowym 150 g Jabłko 150 g	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Surówka z marchwi () 150 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Galaretko o smaku brzoskwiniowym 150 g Jabłko 150 g	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Kotlet z jaj-pieczony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</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> ) Gruszka 150 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: 2557.31 kcal; Białko ogółem: 110.21 g; Tłuszcz: 61.61 g; Kw. tł. nasy.: 21.32 g; Węglowodany ogółem: 407.63 g; W tym cukry: 121.23 g; Błonnik pok.: 45.86 g; Sól: 5.09 g;	Wartość energetyczna: 2606.17 kcal; Białko ogółem: 106.36 g; Tłuszcz: 68.51 g; Kw. tł. nasy.: 23.55 g; Węglowodany ogółem: 409.88 g; W tym cukry: 117.58 g; Błonnik pok.: 40.00 g; Sól: 6.08 g;	Wartość energetyczna: 2293.77 kcal; Białko ogółem: 99.86 g; Tłuszcz: 45.27 g; Kw. tł. nasy.: 17.40 g; Węglowodany ogółem: 389.50 g; W tym cukry: 118.34 g; Błonnik pok.: 33.16 g; Sól: 4.57 g;	Wartość energetyczna: 2177.28 kcal; Białko ogółem: 93.94 g; Tłuszcz: 34.18 g; Kw. tł. nasy.: 13.88 g; Węglowodany ogółem: 386.91 g; W tym cukry: 152.07 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sól: 2.90 g;	Wartość energetyczna: 2576.71 kcal; Białko ogółem: 107.88 g; Tłuszcz: 44.18 g; Kw. tł. nasy.: 19.42 g; Węglowodany ogółem: 453.16 g; W tym cukry: 165.94 g; Błonnik pok.: 32.82 g; Sól: 4.30 g;	Wartość energetyczna: 2402.73 kcal; Białko ogółem: 112.77 g; Tłuszcz: 67.91 g; Kw. tł. nasy.: 21.08 g; Węglowodany ogółem: 355.07 g; W tym cukry: 83.51 g; Błonnik pok.: 47.59 g; Sól: 6.19 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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
2024-06-11 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-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 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-wędł.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-wędł.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-wędł.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-wędł.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-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> )		Kiwi 1 szt 1 szt Maślanka naturalna 0,33l 1 g ( <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 selera i jabłka z olejem () 150 g ( <u>SEL.</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 selera i jabłka z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <u>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 ryżem () 250 ml ( <u>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 ryżem () 350 ml ( <u>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 ryżem () 350 ml ( <u>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 () 200 g ( <u>SEL.</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> ) Pasztet z soczewicy () 20 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ogórek kiszony 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> ) 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					Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2440.20 kcal; Białko ogółem: 108.22 g; Tłuszcz: 70.28 g; Kw. tł. nasy.: 33.75 g; Węglowodany ogółem: 359.17 g; W tym cukry: 94.55 g; Błonnik pok.: 44.09 g; Sól: 9.37 g;	Wartość energetyczna: 2684.13 kcal; Białko ogółem: 111.89 g; Tłuszcz: 89.73 g; Kw. tł. nasy.: 39.27 g; Węglowodany ogółem: 375.91 g; W tym cukry: 95.47 g; Błonnik pok.: 49.66 g; Sól: 8.72 g;	Wartość energetyczna: 2267.89 kcal; Białko ogółem: 101.67 g; Tłuszcz: 62.77 g; Kw. tł. nasy.: 23.87 g; Węglowodany ogółem: 343.24 g; W tym cukry: 93.31 g; Błonnik pok.: 30.08 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 1715.14 kcal; Białko ogółem: 71.48 g; Tłuszcz: 39.55 g; Kw. tł. nasy.: 15.03 g; Węglowodany ogółem: 281.78 g; W tym cukry: 99.41 g; Błonnik pok.: 20.12 g; Sól: 4.96 g;	Wartość energetyczna: 2533.92 kcal; Białko ogółem: 106.80 g; Tłuszcz: 64.61 g; Kw. tł. nasy.: 25.49 g; Węglowodany ogółem: 399.36 g; W tym cukry: 121.58 g; Błonnik pok.: 32.06 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2493.70 kcal; Białko ogółem: 130.21 g; Tłuszcz: 79.08 g; Kw. tł. nasy.: 35.42 g; Węglowodany ogółem: 336.35 g; W tym cukry: 70.11 g; Błonnik pok.: 50.75 g; Sól: 11.53 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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
2024-06-12 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 osł.niejad 40 g Paszтет 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> ) Melon 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> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Melon 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 Sałata 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 Sałata 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 osł.niejad 40 g Paszтет z ciecierzycy () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sałata 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 wykwinna z olejem b/c 150 g 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 wykwinna z olejem b/c 150 g 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> ) Melon 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> ) Melon 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 wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml 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> ) 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% 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 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> ) 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 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 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> ) 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> )					Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2734.42 kcal; Białko ogółem: 107.95 g; Tłuszcz: 99.67 g; Kw. tł. nasy.: 30.03 g; Węglowodany ogółem: 365.26 g; W tym cukry: 99.20 g; Błonnik pok.: 38.19 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2646.01 kcal; Białko ogółem: 106.80 g; Tłuszcz: 90.94 g; Kw. tł. nasy.: 29.48 g; Węglowodany ogółem: 363.37 g; W tym cukry: 100.52 g; Błonnik pok.: 38.01 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2333.09 kcal; Białko ogółem: 103.90 g; Tłuszcz: 56.84 g; Kw. tł. nasy.: 23.32 g; Węglowodany ogółem: 364.44 g; W tym cukry: 98.91 g; Błonnik pok.: 28.01 g; Sól: 5.78 g;	Wartość energetyczna: 1989.57 kcal; Białko ogółem: 89.22 g; Tłuszcz: 44.89 g; Kw. tł. nasy.: 17.69 g; Węglowodany ogółem: 317.04 g; W tym cukry: 130.78 g; Błonnik pok.: 22.62 g; Sól: 3.80 g;	Wartość energetyczna: 2664.09 kcal; Białko ogółem: 115.13 g; Tłuszcz: 63.02 g; Kw. tł. nasy.: 27.03 g; Węglowodany ogółem: 422.14 g; W tym cukry: 144.31 g; Błonnik pok.: 30.31 g; Sól: 6.12 g;	Wartość energetyczna: 2883.15 kcal; Białko ogółem: 127.36 g; Tłuszcz: 118.83 g; Kw. tł. nasy.: 27.74 g; Węglowodany ogółem: 342.06 g; W tym cukry: 72.31 g; Błonnik pok.: 46.08 g; Sól: 7.26 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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
2024-06-13 czwartek	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> ) 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		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> ) 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	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> ) 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	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> ) 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	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> ) 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 SN				Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL.</u> ) Banan 150 g		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Gruszka 150 g
	Obiad	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 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> ) Kaszotto 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> ) Kaszotto 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> ) Kaszotto 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> ) Kaszotto 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: 2655.56 kcal; Białko ogółem: 141.15 g; Tłuszcz: 91.78 g; Kw. tł. nasy.: 38.20 g; Węglowodany ogółem: 340.31 g; W tym cukry: 80.48 g; Błonnik pok.: 44.10 g; Sól: 9.03 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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
2024-06-14 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 Twarożek 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 Twarożek 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 Twarożek 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 Twarożek 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> ) Twarożek 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 ŚN			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% 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	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> )					Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
		Wartość energetyczna: 2668.61 kcal; Białko ogółem: 112.73 g; Tłuszcz: 88.33 g; Kw. tł. nasy.: 33.70 g; Węglowodany ogółem: 370.39 g; W tym cukry: 110.71 g; Błonnik pok.: 33.14 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2605.12 kcal; Białko ogółem: 114.46 g; Tłuszcz: 82.47 g; Kw. tł. nasy.: 33.21 g; Węglowodany ogółem: 366.77 g; W tym cukry: 111.36 g; Błonnik pok.: 32.94 g; Sól: 6.46 g;	Wartość energetyczna: 2463.21 kcal; Białko ogółem: 113.33 g; Tłuszcz: 67.64 g; Kw. tł. nasy.: 27.18 g; Węglowodany ogółem: 363.50 g; W tym cukry: 105.49 g; Błonnik pok.: 28.26 g; Sól: 6.04 g;	Wartość energetyczna: 1935.74 kcal; Białko ogółem: 88.80 g; Tłuszcz: 46.36 g; Kw. tł. nasy.: 18.31 g; Węglowodany ogółem: 301.59 g; W tym cukry: 128.17 g; Błonnik pok.: 22.52 g; Sól: 3.60 g;	Wartość energetyczna: 2689.81 kcal; Białko ogółem: 120.08 g; Tłuszcz: 70.56 g; Kw. tł. nasy.: 29.05 g; Węglowodany ogółem: 408.01 g; W tym cukry: 141.25 g; Błonnik pok.: 30.68 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 2515.06 kcal; Białko ogółem: 134.50 g; Tłuszcz: 85.21 g; Kw. tł. nasy.: 35.97 g; Węglowodany ogółem: 320.15 g; W tym cukry: 82.43 g; Błonnik pok.: 34.08 g; Sól: 8.63 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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
2024-06-15 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 rozdrozdrobniona 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 rozdrozdrobniona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g 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 rozdrozdrobniona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek z ziołami 30 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</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 rozdrozdrobniona 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</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>) 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 Graham 100 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 cytryną z/c 250 ml</p>
	II SN				Arbuz 100 g		Kiwi 1 szt 1 szt
	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 b/c 250 ml</p>
	PN			Maślanka owocowa 300ml 1 g ( <u>MLE</u> )			Maślanka naturalna 0,33l 1 g ( <u>MLE</u> )
		<p>Wartość energetyczna: 2681.96 kcal; Białko ogółem: 95.15 g; Tłuszcz: 111.34 g; Kw. tł. nasy.: 42.53 g; Węglowodany ogółem: 342.94 g; W tym cukry: 105.87 g; Błonnik pok.: 34.93 g; Sól: 12.26 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2514.35 kcal; Białko ogółem: 101.80 g; Tłuszcz: 89.15 g; Kw. tł. nasy.: 33.82 g; Węglowodany ogółem: 345.00 g; W tym cukry: 99.98 g; Błonnik pok.: 35.96 g; Sól: 9.41 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1964.70 kcal; Białko ogółem: 82.47 g; Tłuszcz: 45.11 g; Kw. tł. nasy.: 18.41 g; Węglowodany ogółem: 320.97 g; W tym cukry: 101.78 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 6.01 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1617.55 kcal; Białko ogółem: 70.65 g; Tłuszcz: 32.44 g; Kw. tł. nasy.: 13.35 g; Węglowodany ogółem: 270.19 g; W tym cukry: 116.14 g; Błonnik pok.: 20.95 g; Sól: 4.08 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2181.63 kcal; Białko ogółem: 89.14 g; Tłuszcz: 49.14 g; Kw. tł. nasy.: 20.79 g; Węglowodany ogółem: 359.41 g; W tym cukry: 120.13 g; Błonnik pok.: 29.78 g; Sól: 6.23 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2197.04 kcal; Białko ogółem: 107.73 g; Tłuszcz: 68.39 g; Kw. tł. nasy.: 28.25 g; Węglowodany ogółem: 307.16 g; W tym cukry: 59.34 g; Błonnik pok.: 41.20 g; Sól: 7.19 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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
2024-06-16 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет szefa z dodatkiem białka sojowego 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR.</b> ) Salata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Gruszka 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет szefa z dodatkiem białka sojowego 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR.</b> ) Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Ogórek świeży 100 g Gruszka 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 70 g ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Salata zielona 5 g Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 70 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 70 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>MLE.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет szefa z dodatkiem białka sojowego 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR.</b> ) Salata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II śN				Maślanka owocowa 300ml 1 g ( <b>MLE.</b> ) Melon 100 g		Maślanka naturalna 0,33l 1 g ( <b>MLE.</b> ) Melon 100 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos bazyliowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 250 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g Udko pieczone 1 szt. 105 g Sos bazyliowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos bazyliowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos bazyliowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <b>SEL.</b> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g ( <b>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 120 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g ( <b>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g ( <b>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g ( <b>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g ( <b>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g ( <b>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) 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 ( <b>MLE.</b> )					
		Wartość energetyczna: 2822.79 kcal; Białko ogółem: 155.21 g; Tłuszcz: 108.50 g; Kw. tł. nasy.: 44.62 g; Węglowodany ogółem: 321.61 g; W tym cukry: 89.79 g; Błonnik pok.: 30.47 g; Sól: 8.48 g;	Wartość energetyczna: 2818.29 kcal; Białko ogółem: 152.07 g; Tłuszcz: 106.67 g; Kw. tł. nasy.: 43.83 g; Węglowodany ogółem: 327.93 g; W tym cukry: 92.98 g; Błonnik pok.: 30.72 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2663.59 kcal; Białko ogółem: 149.94 g; Tłuszcz: 82.57 g; Kw. tł. nasy.: 30.99 g; Węglowodany ogółem: 341.85 g; W tym cukry: 85.79 g; Błonnik pok.: 25.34 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 2084.78 kcal; Białko ogółem: 112.93 g; Tłuszcz: 52.18 g; Kw. tł. nasy.: 19.47 g; Węglowodany ogółem: 299.38 g; W tym cukry: 124.58 g; Błonnik pok.: 18.33 g; Sól: 4.28 g;	Wartość energetyczna: 3019.30 kcal; Białko ogółem: 159.93 g; Tłuszcz: 88.54 g; Kw. tł. nasy.: 32.88 g; Węglowodany ogółem: 407.77 g; W tym cukry: 138.87 g; Błonnik pok.: 26.82 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2932.41 kcal; Białko ogółem: 173.46 g; Tłuszcz: 114.44 g; Kw. tł. nasy.: 43.34 g; Węglowodany ogółem: 320.44 g; W tym cukry: 91.80 g; Błonnik pok.: 35.79 g; Sól: 11.35 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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
2024-06-17 poniedziałek	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				Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Curry warzywne z ciecierzycą* 200 g ( <u>GLUPSZ, 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	Solferino () 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	Solferino () 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> )	Solferino () 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	Solferino () 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	Grochowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Curry warzywne z ciecierzycą* 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: 2553.81 kcal; Białko ogółem: 107.81 g; Tłuszcz: 73.45 g; Kw. tł. nasy.: 25.78 g; Węglowodany ogółem: 383.37 g; W tym cukry: 114.41 g; Błonnik pok.: 46.98 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 2445.36 kcal; Białko ogółem: 102.99 g; Tłuszcz: 70.21 g; Kw. tł. nasy.: 26.97 g; Węglowodany ogółem: 368.21 g; W tym cukry: 120.71 g; Błonnik pok.: 36.97 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 2457.92 kcal; Białko ogółem: 109.06 g; Tłuszcz: 63.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.80 g; Węglowodany ogółem: 379.22 g; W tym cukry: 124.42 g; Błonnik pok.: 33.62 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2111.57 kcal; Białko ogółem: 97.38 g; Tłuszcz: 55.86 g; Kw. tł. nasy.: 22.05 g; Węglowodany ogółem: 316.72 g; W tym cukry: 120.41 g; Błonnik pok.: 24.21 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 2598.24 kcal; Białko ogółem: 111.36 g; Tłuszcz: 68.14 g; Kw. tł. nasy.: 25.16 g; Węglowodany ogółem: 401.04 g; W tym cukry: 127.21 g; Błonnik pok.: 35.15 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2678.50 kcal; Białko ogółem: 132.98 g; Tłuszcz: 90.62 g; Kw. tł. nasy.: 36.23 g; Węglowodany ogółem: 358.47 g; W tym cukry: 75.33 g; Błonnik pok.: 56.60 g; Sól: 10.88 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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
2024-06-18 wtorek	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% 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 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>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 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>GLUPSZ, 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	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza gryczana 180 g Klopsik wieprzowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z rzodkwi białej 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	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Kasza gryczana 180 g Zrazik wieprzowy pieczony mielony 90 g ( <u>GLUPSZ, JAJ.</u> ) Surówka z rzodkwi białej 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	Wielowarzywna z ziemniakami () 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	Wielowarzywna z ziemniakami () 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	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Klopsik wieprzowy 90 g ( <u>GLU PSZ, 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	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza gryczana 180 g Klopsik wieprzowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 200 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Gruszka 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 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>GLU PSZ, 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>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	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>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 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: 2582.59 kcal; Białko ogółem: 109.87 g; Tłuszcz: 78.49 g; Kw. tł. nasy.: 33.13 g; Węglowodany ogółem: 376.52 g; W tym cukry: 98.59 g; Błonnik pok.: 36.12 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2510.80 kcal; Białko ogółem: 109.50 g; Tłuszcz: 74.97 g; Kw. tł. nasy.: 29.13 g; Węglowodany ogółem: 366.84 g; W tym cukry: 98.20 g; Błonnik pok.: 36.10 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 2481.79 kcal; Białko ogółem: 106.44 g; Tłuszcz: 66.60 g; Kw. tł. nasy.: 25.86 g; Węglowodany ogółem: 379.14 g; W tym cukry: 99.80 g; Błonnik pok.: 31.34 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 2032.04 kcal; Białko ogółem: 91.68 g; Tłuszcz: 48.80 g; Kw. tł. nasy.: 17.67 g; Węglowodany ogółem: 317.62 g; W tym cukry: 105.23 g; Błonnik pok.: 22.21 g; Sól: 4.40 g;	Wartość energetyczna: 2798.29 kcal; Białko ogółem: 124.14 g; Tłuszcz: 71.10 g; Kw. tł. nasy.: 27.36 g; Węglowodany ogółem: 430.64 g; W tym cukry: 119.80 g; Błonnik pok.: 31.34 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2416.66 kcal; Białko ogółem: 130.47 g; Tłuszcz: 75.17 g; Kw. tł. nasy.: 28.24 g; Węglowodany ogółem: 323.74 g; W tym cukry: 52.24 g; Błonnik pok.: 38.09 g; Sól: 8.55 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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
2024-06-19 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-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Melon 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-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Papryka świeża 100 g Melon 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-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Pomidor 100 g Melon 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-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor b/skórki 100 g Sałata 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-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata 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-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata 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> ) Sałata 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> ) Sałata 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 Sałata 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 Melon 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 Sałata 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 Melon 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 Sałata 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 Melon 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> ) Sałata zielona z jogurtem 60 g ( <u>MLE</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Melon 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> ) 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% 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> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Paszтет wegetariański () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 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> ) 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% 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> ) 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> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Paszтет wegetariański () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PZ	Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )					Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL</u> )
		Wartość energetyczna: 2390.09 kcal; Białko ogółem: 89.94 g; Tłuszcz: 75.39 g; Kw. tł. nasy.: 28.25 g; Węglowodany ogółem: 359.65 g; W tym cukry: 87.56 g; Błonnik pok.: 34.05 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2277.65 kcal; Białko ogółem: 97.16 g; Tłuszcz: 60.84 g; Kw. tł. nasy.: 27.04 g; Węglowodany ogółem: 356.78 g; W tym cukry: 90.07 g; Błonnik pok.: 35.33 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 2174.71 kcal; Białko ogółem: 96.56 g; Tłuszcz: 52.36 g; Kw. tł. nasy.: 21.47 g; Węglowodany ogółem: 349.07 g; W tym cukry: 85.63 g; Błonnik pok.: 29.62 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 1872.57 kcal; Białko ogółem: 76.04 g; Tłuszcz: 41.50 g; Kw. tł. nasy.: 15.26 g; Węglowodany ogółem: 316.64 g; W tym cukry: 120.86 g; Błonnik pok.: 25.38 g; Sól: 5.08 g;	Wartość energetyczna: 2458.31 kcal; Białko ogółem: 102.40 g; Tłuszcz: 55.46 g; Kw. tł. nasy.: 23.25 g; Węglowodany ogółem: 408.03 g; W tym cukry: 131.16 g; Błonnik pok.: 31.53 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 2173.86 kcal; Białko ogółem: 103.41 g; Tłuszcz: 55.54 g; Kw. tł. nasy.: 22.38 g; Węglowodany ogółem: 338.70 g; W tym cukry: 89.54 g; Błonnik pok.: 35.91 g; Sól: 9.79 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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
2024-06-20 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> ) Pasztet 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> ) Szynka 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> ) Szynka 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> ) Szynka 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> ) Pasztet 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 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: 2618.06 kcal; Białko ogółem: 103.31 g; Tłuszcz: 87.86 g; Kw. tł. nasy.: 28.98 g; Węglowodany ogółem: 371.91 g; W tym cukry: 101.14 g; Błonnik pok.: 43.02 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 2609.92 kcal; Białko ogółem: 102.71 g; Tłuszcz: 77.87 g; Kw. tł. nasy.: 25.65 g; Węglowodany ogółem: 392.01 g; W tym cukry: 102.17 g; Błonnik pok.: 41.46 g; Sól: 5.56 g;	Wartość energetyczna: 2274.78 kcal; Białko ogółem: 103.25 g; Tłuszcz: 53.25 g; Kw. tł. nasy.: 17.36 g; Węglowodany ogółem: 360.03 g; W tym cukry: 95.48 g; Błonnik pok.: 29.33 g; Sól: 4.51 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: 2442.03 kcal; Białko ogółem: 107.42 g; Tłuszcz: 79.42 g; Kw. tł. nasy.: 22.98 g; Węglowodany ogółem: 341.64 g; W tym cukry: 85.41 g; Błonnik pok.: 42.20 g; Sól: 8.32 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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
2024-06-21 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 Twarożek 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 Twarożek 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 Twarożek 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 Twarożek 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> ) Twarożek 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 g ( <u>MLE.</u> ) Gruszka 150 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	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: 2628.87 kcal; Białko ogółem: 106.21 g; Tłuszcz: 84.84 g; Kw. tł. nasy.: 31.08 g; Węglowodany ogółem: 375.79 g; W tym cukry: 108.43 g; Błonnik pok.: 32.10 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2532.70 kcal; Białko ogółem: 107.34 g; Tłuszcz: 76.28 g; Kw. tł. nasy.: 30.35 g; Węglowodany ogółem: 370.09 g; W tym cukry: 108.13 g; Błonnik pok.: 30.92 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2369.49 kcal; Białko ogółem: 106.65 g; Tłuszcz: 56.97 g; Kw. tł. nasy.: 24.12 g; Węglowodany ogółem: 371.06 g; W tym cukry: 106.14 g; Błonnik pok.: 26.02 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 1856.52 kcal; Białko ogółem: 88.56 g; Tłuszcz: 39.66 g; Kw. tł. nasy.: 17.17 g; Węglowodany ogółem: 296.67 g; W tym cukry: 134.09 g; Błonnik pok.: 18.41 g; Sól: 5.43 g;	Wartość energetyczna: 2596.09 kcal; Białko ogółem: 117.14 g; Tłuszcz: 61.70 g; Kw. tł. nasy.: 27.36 g; Węglowodany ogółem: 406.93 g; W tym cukry: 147.18 g; Błonnik pok.: 26.21 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2624.80 kcal; Białko ogółem: 131.59 g; Tłuszcz: 87.95 g; Kw. tł. nasy.: 37.36 g; Węglowodany ogółem: 345.19 g; W tym cukry: 80.65 g; Błonnik pok.: 36.28 g; Sól: 9.43 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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
2024-06-22 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 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-kiełbasa 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 kieł.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 kieł.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 kieł.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 kieł.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 0,33l 1 g ( <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 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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 Pomarańcza 150 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 Pomarańcza 150 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 Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomarańcza 150 g	Kasza manna na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) 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 Pomidor 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 ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Schab gotowany 90 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Schab gotowany 90 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) 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 Pomarańcza 150 g	Pomidorowa z makaronem () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Schab gotowany 80 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) 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 Pomarańcza 150 g	Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Schab gotowany 90 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) 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 Pomarańcza 150 g	Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Schab gotowany 90 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Mizeria 200 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Pomarańcza 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> ) 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> )	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: 2594.29 kcal; Białko ogółem: 109.08 g; Tłuszcz: 84.48 g; Kw. tł. nasy.: 37.33 g; Węglowodany ogółem: 362.55 g; W tym cukry: 105.74 g; Błonnik pok.: 28.30 g; Sól: 8.43 g;	Wartość energetyczna: 2450.57 kcal; Białko ogółem: 120.47 g; Tłuszcz: 74.10 g; Kw. tł. nasy.: 37.87 g; Węglowodany ogółem: 338.93 g; W tym cukry: 102.50 g; Błonnik pok.: 26.80 g; Sól: 8.42 g;	Wartość energetyczna: 2287.64 kcal; Białko ogółem: 117.08 g; Tłuszcz: 51.90 g; Kw. tł. nasy.: 25.78 g; Węglowodany ogółem: 345.82 g; W tym cukry: 101.15 g; Błonnik pok.: 20.98 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 1912.87 kcal; Białko ogółem: 100.78 g; Tłuszcz: 38.30 g; Kw. tł. nasy.: 18.55 g; Węglowodany ogółem: 296.63 g; W tym cukry: 129.42 g; Błonnik pok.: 15.25 g; Sól: 4.84 g;	Wartość energetyczna: 2539.36 kcal; Białko ogółem: 121.98 g; Tłuszcz: 53.82 g; Kw. tł. nasy.: 27.01 g; Węglowodany ogółem: 398.90 g; W tym cukry: 139.61 g; Błonnik pok.: 20.99 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2455.28 kcal; Białko ogółem: 150.58 g; Tłuszcz: 81.89 g; Kw. tł. nasy.: 38.21 g; Węglowodany ogółem: 294.76 g; W tym cukry: 69.28 g; Błonnik pok.: 27.99 g; Sól: 9.72 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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	
2024-06-10 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> ) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</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> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Kotlet z jaj-pieczony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</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> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z jaj-pieczony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</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> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Kotlet z jaj-pieczony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</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: 2815.99 kcal; Białko ogółem: 127.51 g; Tłuszcz: 56.89 g; Kw. tł. nasy.: 23.65 g; Węglowodany ogółem: 464.34 g; W tym cukry: 162.45 g; Błonnik pok.: 34.10 g; Sól: 5.41 g;	Wartość energetyczna: 2576.52 kcal; Białko ogółem: 109.82 g; Tłuszcz: 67.71 g; Kw. tł. nasy.: 23.23 g; Węglowodany ogółem: 399.26 g; W tym cukry: 115.36 g; Błonnik pok.: 38.46 g; Sól: 5.91 g;	Wartość energetyczna: 2665.81 kcal; Białko ogółem: 111.08 g; Tłuszcz: 72.37 g; Kw. tł. nasy.: 26.08 g; Węglowodany ogółem: 410.43 g; W tym cukry: 115.92 g; Błonnik pok.: 39.52 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 2736.60 kcal; Białko ogółem: 114.57 g; Tłuszcz: 74.27 g; Kw. tł. nasy.: 27.14 g; Węglowodany ogółem: 420.73 g; W tym cukry: 120.44 g; Błonnik pok.: 40.30 g; Sól: 6.26 g;	Wartość energetyczna: 2841.78 kcal; Białko ogółem: 117.70 g; Tłuszcz: 76.04 g; Kw. tł. nasy.: 27.90 g; Węglowodany ogółem: 440.76 g; W tym cukry: 122.92 g; Błonnik pok.: 41.85 g; Sól: 6.51 g;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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
2024-06-11 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> ) Salata 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> ) Salata 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> ) Salata 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> ) Salata 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> ) Salata 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> ) Kiwi 1 szt 1 szt			
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <u>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 ryżem () 350 ml ( <u>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* b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет z soczewicy () 20 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Ogórek kiszony 20 g	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>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 selera i jabłka z olejem () 150 g ( <u>SEL</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> ) Paszтет z soczewicy () 20 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Ogórek kiszony 20 g	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>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 selera i jabłka z olejem () 150 g ( <u>SEL</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> ) Paszтет z soczewicy () 20 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Ogórek kiszony 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> ) Salata 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> ) Salata 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> ) Salata 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> ) Salata 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: 2980.58 kcal; Białko ogółem: 131.25 g; Tłuszcz: 73.40 g; Kw. tł. nasy.: 34.47 g; Węglowodany ogółem: 464.82 g; W tym cukry: 152.56 g; Błonnik pok.: 45.28 g; Sól: 9.01 g;	Wartość energetyczna: 2410.70 kcal; Białko ogółem: 111.54 g; Tłuszcz: 76.85 g; Kw. tł. nasy.: 36.49 g; Węglowodany ogółem: 334.37 g; W tym cukry: 52.07 g; Błonnik pok.: 46.39 g; Sól: 9.73 g;	Wartość energetyczna: 2533.53 kcal; Białko ogółem: 112.80 g; Tłuszcz: 85.65 g; Kw. tł. nasy.: 42.04 g; Węglowodany ogółem: 343.60 g; W tym cukry: 52.57 g; Błonnik pok.: 48.02 g; Sól: 9.86 g;	Wartość energetyczna: 2636.63 kcal; Białko ogółem: 117.75 g; Tłuszcz: 87.74 g; Kw. tł. nasy.: 43.12 g; Węglowodany ogółem: 360.12 g; W tym cukry: 56.71 g; Błonnik pok.: 48.85 g; Sól: 10.07 g;	Wartość energetyczna: 2805.03 kcal; Białko ogółem: 130.58 g; Tłuszcz: 91.60 g; Kw. tł. nasy.: 44.64 g; Węglowodany ogółem: 379.21 g; W tym cukry: 58.86 g; Błonnik pok.: 52.00 g; Sól: 10.34 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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 Paszтет 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 Paszтет 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 Paszтет 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 Paszтет 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 wykwinna z olejem b/c 150 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml ( <u>MLE</u> ) Melon 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 wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml ( <u>MLE</u> ) Melon 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 wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml ( <u>MLE</u> ) Melon 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 wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml ( <u>MLE</u> ) Melon 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: 3406.45 kcal; Białko ogółem: 137.23 g; Tłuszcz: 126.54 g; Kw. tł. nasy.: 33.87 g; Węglowodany ogółem: 448.52 g; W tym cukry: 145.80 g; Błonnik pok.: 40.54 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 3081.11 kcal; Białko ogółem: 118.35 g; Tłuszcz: 134.18 g; Kw. tł. nasy.: 32.70 g; Węglowodany ogółem: 367.27 g; W tym cukry: 97.92 g; Błonnik pok.: 44.82 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 3199.99 kcal; Białko ogółem: 119.72 g; Tłuszcz: 143.00 g; Kw. tł. nasy.: 38.29 g; Węglowodany ogółem: 376.32 g; W tym cukry: 98.38 g; Błonnik pok.: 45.68 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 3292.28 kcal; Białko ogółem: 124.08 g; Tłuszcz: 144.90 g; Kw. tł. nasy.: 39.33 g; Węglowodany ogółem: 390.98 g; W tym cukry: 102.50 g; Błonnik pok.: 46.44 g; Sól: 8.26 g;	Wartość energetyczna: 3478.95 kcal; Białko ogółem: 133.81 g; Tłuszcz: 151.55 g; Kw. tł. nasy.: 40.42 g; Węglowodany ogółem: 413.58 g; W tym cukry: 104.81 g; Błonnik pok.: 47.79 g; Sól: 8.53 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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
2024-06-13 czwartek	Śniadanie	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> ) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 50 g ( <u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 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	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> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 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	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> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 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	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> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 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 SN	Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL.</u> ) Gruszka 150 g	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 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 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 JECZ.</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 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 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: 3224.35 kcal; Białko ogółem: 151.58 g; Tłuszcz: 103.24 g; Kw. tł. nasy.: 38.99 g; Węglowodany ogółem: 441.61 g; W tym cukry: 131.71 g; Błonnik pok.: 36.41 g; Sól: 12.50 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 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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
2024-06-14 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 Twarożek 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 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> ) Twarożek 70 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt 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 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> ) Twarożek 70 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt 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 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> ) Twarożek 70 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt 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 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> ) Twarożek 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> ) Salata zielona 5 g
	II SN	Salatka owocowa 200 g	Salatka owocowa 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> ) 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	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )				
		Wartość energetyczna: 3079.97 kcal; Białko ogółem: 137.24 g; Tłuszcz: 84.43 g; Kw. tł. nasy.: 33.67 g; Węglowodany ogółem: 458.47 g; W tym cukry: 164.68 g; Błonnik pok.: 33.43 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 2627.59 kcal; Białko ogółem: 116.49 g; Tłuszcz: 83.02 g; Kw. tł. nasy.: 33.34 g; Węglowodany ogółem: 370.77 g; W tym cukry: 120.07 g; Błonnik pok.: 35.27 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2746.85 kcal; Białko ogółem: 117.78 g; Tłuszcz: 91.86 g; Kw. tł. nasy.: 38.94 g; Węglowodany ogółem: 379.86 g; W tym cukry: 120.54 g; Błonnik pok.: 36.10 g; Sól: 6.46 g;	Wartość energetyczna: 2839.13 kcal; Białko ogółem: 122.14 g; Tłuszcz: 93.79 g; Kw. tł. nasy.: 39.98 g; Węglowodany ogółem: 394.58 g; W tym cukry: 124.66 g; Błonnik pok.: 36.86 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 3008.69 kcal; Białko ogółem: 135.22 g; Tłuszcz: 98.27 g; Kw. tł. nasy.: 41.13 g; Węglowodany ogółem: 414.44 g; W tym cukry: 126.93 g; Błonnik pok.: 38.12 g; Sól: 7.03 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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
2024-06-15 sobota	Śniadanie	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> , <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>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> , <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>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> , <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>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	Kiwi 1 szt 1 szt				
	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> , <u>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> , <u>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> , <u>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: 2649.55 kcal; Białko ogółem: 115.54 g; Tłuszcz: 66.30 g; Kw. tł. nasy.: 26.14 g; Węglowodany ogółem: 411.83 g; W tym cukry: 129.62 g; Błonnik pok.: 32.51 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2322.90 kcal; Białko ogółem: 100.32 g; Tłuszcz: 66.14 g; Kw. tł. nasy.: 27.35 g; Węglowodany ogółem: 346.92 g; W tym cukry: 88.46 g; Błonnik pok.: 35.00 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2441.58 kcal; Białko ogółem: 101.70 g; Tłuszcz: 74.81 g; Kw. tł. nasy.: 32.90 g; Węglowodany ogółem: 355.98 g; W tym cukry: 88.83 g; Błonnik pok.: 35.57 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2464.38 kcal; Białko ogółem: 102.58 g; Tłuszcz: 74.97 g; Kw. tł. nasy.: 32.93 g; Węglowodany ogółem: 360.73 g; W tym cukry: 88.86 g; Błonnik pok.: 36.14 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 2608.00 kcal; Białko ogółem: 113.05 g; Tłuszcz: 78.18 g; Kw. tł. nasy.: 33.69 g; Węglowodany ogółem: 379.83 g; W tym cukry: 90.00 g; Błonnik pok.: 37.83 g; Sól: 7.41 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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
2024-06-16 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 70 g ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 70 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 70 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 70 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 70 g ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN	Maślanka owocowa 300ml 1 g ( <b>MLE.</b> ) Melon 100 g	Maślanka owocowa 300ml 1 g ( <b>MLE.</b> ) Gruszka 150 g			
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos bazylkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) 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 ( <b>SEL.</b> )	Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos bazylkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) 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 ( <b>SEL.</b> )	Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos bazylkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) 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 ( <b>SEL.</b> )		Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos bazylkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) 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 ( <b>SEL.</b> )
	Kolacja	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g ( <b>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g ( <b>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g ( <b>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) 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 ( <b>MLE.</b> )				
		Wartość energetyczna: 3348.46 kcal; Białko ogółem: 179.30 g; Tłuszcz: 101.85 g; Kw. tł. nasy.: 37.55 g; Węglowodany ogółem: 443.15 g; W tym cukry: 148.92 g; Błonnik pok.: 31.05 g; Sól: 10.35 g;	Wartość energetyczna: 2835.98 kcal; Białko ogółem: 155.36 g; Tłuszcz: 99.01 g; Kw. tł. nasy.: 36.86 g; Węglowodany ogółem: 346.81 g; W tym cukry: 97.49 g; Błonnik pok.: 33.33 g; Sól: 10.22 g;	Wartość energetyczna: 2984.68 kcal; Białko ogółem: 158.16 g; Tłuszcz: 108.29 g; Kw. tł. nasy.: 42.60 g; Węglowodany ogółem: 361.05 g; W tym cukry: 97.95 g; Błonnik pok.: 34.73 g; Sól: 10.47 g;	Wartość energetyczna: 3054.17 kcal; Białko ogółem: 161.64 g; Tłuszcz: 110.03 g; Kw. tł. nasy.: 43.61 g; Węglowodany ogółem: 370.96 g; W tym cukry: 102.04 g; Błonnik pok.: 34.93 g; Sól: 10.56 g;	Wartość energetyczna: 3158.69 kcal; Białko ogółem: 164.77 g; Tłuszcz: 111.73 g; Kw. tł. nasy.: 44.35 g; Węglowodany ogółem: 390.80 g; W tym cukry: 104.30 g; Błonnik pok.: 36.19 g; Sól: 10.75 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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
2024-06-17 poniedziałek	Śniadanie	Platki 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> ) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana 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> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Twarożek z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną 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> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Twarożek z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną 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> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Twarożek z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną 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> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Twarożek z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN	Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Musli 10 g ( <u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u> )			
	Obiad	Solferino () 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> ) Salata zielona 10 g	Grochowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Curry warzywne z ciecierzycą* 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> ) Salata zielona 10 g	Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Curry warzywny z ciecierzycą* 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> ) Salata zielona 10 g	Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Curry warzywne z ciecierzycą* 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> ) Salata 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: 2907.26 kcal; Białko ogółem: 126.21 g; Tłuszcz: 76.86 g; Kw. tł. nasy.: 29.33 g; Węglowodany ogółem: 445.44 g; W tym cukry: 145.33 g; Błonnik pok.: 38.81 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 2572.32 kcal; Białko ogółem: 117.42 g; Tłuszcz: 76.33 g; Kw. tł. nasy.: 26.93 g; Węglowodany ogółem: 370.89 g; W tym cukry: 88.82 g; Błonnik pok.: 47.93 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 2681.74 kcal; Białko ogółem: 119.72 g; Tłuszcz: 81.67 g; Kw. tł. nasy.: 29.79 g; Węglowodany ogółem: 384.49 g; W tym cukry: 89.32 g; Błonnik pok.: 49.91 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 2753.30 kcal; Białko ogółem: 123.45 g; Tłuszcz: 83.89 g; Kw. tł. nasy.: 30.88 g; Węglowodany ogółem: 393.89 g; W tym cukry: 93.47 g; Błonnik pok.: 50.44 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 2865.63 kcal; Białko ogółem: 126.76 g; Tłuszcz: 86.19 g; Kw. tł. nasy.: 31.57 g; Węglowodany ogółem: 413.39 g; W tym cukry: 95.71 g; Błonnik pok.: 52.44 g; Sól: 8.34 g;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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	
2024-06-18 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>Wielowarzywna z ziemniakami () 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 rzodkwi białej 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>Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, 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 rzodkwi białej 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>Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, 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 rzodkwi białej 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>Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, 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 rzodkwi białej 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 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% 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>) 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				
	<div>Wartość energetyczna: 3068.32 kcal; Białko ogółem: 140.60 g; Tłuszcz: 81.74 g; Kw. tł. nasy.: 33.66 g; Węglowodany ogółem: 461.67 g; W tym cukry: 116.44 g; Błonnik pok.: 36.09 g; Sól: 9.96 g;</div>	<div>Wartość energetyczna: 2603.04 kcal; Białko ogółem: 121.25 g; Tłuszcz: 80.89 g; Kw. tł. nasy.: 32.89 g; Węglowodany ogółem: 366.59 g; W tym cukry: 61.90 g; Błonnik pok.: 35.72 g; Sól: 9.33 g;</div>	<div>Wartość energetyczna: 2732.41 kcal; Białko ogółem: 123.08 g; Tłuszcz: 89.89 g; Kw. tł. nasy.: 38.45 g; Węglowodany ogółem: 377.42 g; W tym cukry: 62.45 g; Błonnik pok.: 36.81 g; Sól: 9.45 g;</div>	<div>Wartość energetyczna: 2828.38 kcal; Białko ogółem: 127.72 g; Tłuszcz: 91.85 g; Kw. tł. nasy.: 39.50 g; Węglowodany ogółem: 392.71 g; W tym cukry: 66.61 g; Błonnik pok.: 37.58 g; Sól: 9.67 g;</div>	<div>Wartość energetyczna: 3029.68 kcal; Białko ogółem: 139.47 g; Tłuszcz: 98.96 g; Kw. tł. nasy.: 41.41 g; Węglowodany ogółem: 415.99 g; W tym cukry: 68.86 g; Błonnik pok.: 38.99 g; Sól: 9.97 g;</div>	



**Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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
2024-06-19 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g ( <b>SOJ</b> ) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Ryż na mleku 200 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g ( <b>SOJ</b> ) Salata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Ryż na mleku 200 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g ( <b>SOJ</b> ) Salata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g ( <b>SOJ</b> ) Salata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Ryż na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g ( <b>SOJ</b> ) Salata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )
	II ŚN	Koktajl truskawkowy* 200 ml ( <b>MLE</b> )				
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Filet z indyka pieczony 90 g Sos bazyliowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Salata zielona z jogurtem 60 g ( <b>MLE</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Salatka z jajkiem,pomidorkami,szpinakiem z olejem 150 g ( <b>JAJ</b> ) Melon 100 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Filet z indyka pieczony 90 g Sos bazyliowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Salata zielona z jogurtem 60 g ( <b>MLE</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Salatka z jajkiem,pomidorkami,szpinakiem z olejem 150 g ( <b>JAJ</b> ) Melon 100 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Filet z indyka pieczony 90 g Sos bazyliowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Salata zielona z jogurtem 60 g ( <b>MLE</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Salatka z jajkiem,pomidorkami,szpinakiem z olejem 150 g ( <b>JAJ</b> ) Melon 100 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Filet z indyka pieczony 90 g Sos bazyliowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Salata zielona z jogurtem 60 g ( <b>MLE</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Salatka z jajkiem,pomidorkami,szpinakiem z olejem 150 g ( <b>JAJ</b> ) Melon 100 g	
	Kolacja	Kasza jaglana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Paszтет wegetariański () 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Paszтет wegetariański () 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Paszтет wegetariański () 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Paszтет wegetariański () 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
	N	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )				
		Wartość energetyczna: 2745.71 kcal; Białko ogółem: 124.92 g; Tłuszcz: 75.60 g; Kw. tł. nasy.: 29.56 g; Węglowodany ogółem: 412.85 g; W tym cukry: 123.22 g; Błonnik pok.: 33.49 g; Sól: 9.12 g;	Wartość energetyczna: 2312.00 kcal; Białko ogółem: 103.22 g; Tłuszcz: 73.14 g; Kw. tł. nasy.: 28.89 g; Węglowodany ogółem: 333.13 g; W tym cukry: 81.79 g; Błonnik pok.: 36.44 g; Sól: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 2409.07 kcal; Białko ogółem: 103.85 g; Tłuszcz: 81.61 g; Kw. tł. nasy.: 34.38 g; Węglowodany ogółem: 337.99 g; W tym cukry: 82.19 g; Błonnik pok.: 36.99 g; Sól: 9.03 g;	Wartość energetyczna: 2503.12 kcal; Białko ogółem: 108.07 g; Tłuszcz: 83.50 g; Kw. tł. nasy.: 35.42 g; Węglowodany ogółem: 353.40 g; W tym cukry: 86.32 g; Błonnik pok.: 37.76 g; Sól: 9.24 g;	Wartość energetyczna: 2636.44 kcal; Białko ogółem: 111.67 g; Tłuszcz: 85.51 g; Kw. tł. nasy.: 36.25 g; Węglowodany ogółem: 379.57 g; W tym cukry: 88.68 g; Błonnik pok.: 39.49 g; Sól: 9.48 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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	
2024-06-20 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>OŻI, 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: 2509.23 kcal; Białko ogółem: 104.21 g; Tłuszcz: 77.30 g; Kw. tł. nasy.: 19.19 g; Węglowodany ogółem: 367.39 g; W tym cukry: 80.30 g; Błonnik pok.: 41.28 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 2577.72 kcal; Białko ogółem: 105.09 g; Tłuszcz: 81.63 g; Kw. tł. nasy.: 21.95 g; Węglowodany ogółem: 374.29 g; W tym cukry: 81.40 g; Błonnik pok.: 42.05 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 2647.20 kcal; Białko ogółem: 108.57 g; Tłuszcz: 83.38 g; Kw. tł. nasy.: 22.96 g; Węglowodany ogółem: 384.20 g; W tym cukry: 85.49 g; Błonnik pok.: 42.24 g; Sól: 8.90 g;	Wartość energetyczna: 2681.95 kcal; Białko ogółem: 110.31 g; Tłuszcz: 84.25 g; Kw. tł. nasy.: 23.46 g; Węglowodany ogółem: 389.15 g; W tym cukry: 87.53 g; Błonnik pok.: 42.34 g; Sól: 8.94 g;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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
2024-06-21 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> ) Twarożek 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> ) Twarożek 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> ) Twarożek 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> ) Twarożek 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> ) Twarożek 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	Sałatka 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: 3165.90 kcal; Białko ogółem: 138.94 g; Tłuszcz: 111.45 g; Kw. tł. nasy.: 37.69 g; Węglowodany ogółem: 419.82 g; W tym cukry: 133.04 g; Błonnik pok.: 33.84 g; Sól: 9.61 g;	Wartość energetyczna: 2662.20 kcal; Białko ogółem: 114.24 g; Tłuszcz: 106.08 g; Kw. tł. nasy.: 36.71 g; Węglowodany ogółem: 330.65 g; W tym cukry: 88.08 g; Błonnik pok.: 33.65 g; Sól: 9.38 g;	Wartość energetyczna: 2779.28 kcal; Białko ogółem: 115.30 g; Tłuszcz: 114.85 g; Kw. tł. nasy.: 42.30 g; Węglowodany ogółem: 339.58 g; W tym cukry: 88.60 g; Błonnik pok.: 34.47 g; Sól: 9.51 g;	Wartość energetyczna: 2882.38 kcal; Białko ogółem: 120.25 g; Tłuszcz: 116.94 g; Kw. tł. nasy.: 43.38 g; Węglowodany ogółem: 356.09 g; W tym cukry: 92.75 g; Błonnik pok.: 35.30 g; Sól: 9.72 g;	Wartość energetyczna: 3057.35 kcal; Białko ogółem: 133.63 g; Tłuszcz: 121.50 g; Kw. tł. nasy.: 44.55 g; Węglowodany ogółem: 376.86 g; W tym cukry: 95.02 g; Błonnik pok.: 36.60 g; Sól: 10.09 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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
2024-06-22 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 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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 Pomarańcza 150 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 Pomarańcza 150 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 Pomarańcza 150 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 Pomarańcza 150 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: 2920.58 kcal; Białko ogółem: 138.34 g; Tłuszcz: 71.20 g; Kw. tł. nasy.: 37.01 g; Węglowodany ogółem: 441.88 g; W tym cukry: 158.82 g; Błonnik pok.: 24.76 g; Sól: 9.00 g;	Wartość energetyczna: 2471.78 kcal; Białko ogółem: 117.47 g; Tłuszcz: 69.01 g; Kw. tł. nasy.: 36.37 g; Węglowodany ogółem: 354.75 g; W tym cukry: 105.33 g; Błonnik pok.: 24.76 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2597.04 kcal; Białko ogółem: 118.94 g; Tłuszcz: 77.87 g; Kw. tł. nasy.: 41.98 g; Węglowodany ogółem: 365.14 g; W tym cukry: 106.21 g; Błonnik pok.: 25.62 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 2689.33 kcal; Białko ogółem: 123.30 g; Tłuszcz: 79.80 g; Kw. tł. nasy.: 43.01 g; Węglowodany ogółem: 379.85 g; W tym cukry: 110.33 g; Błonnik pok.: 26.39 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 2851.90 kcal; Białko ogółem: 136.73 g; Tłuszcz: 83.39 g; Kw. tł. nasy.: 44.52 g; Węglowodany ogółem: 399.72 g; W tym cukry: 112.60 g; Błonnik pok.: 27.65 g; Sól: 9.11 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,