

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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.łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|-------------------------|-----------|---|---|---|--|--|---|
| 2024-08-19 poniedziałek | Śniadanie | Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Ogórek świeży 100 g Arbuz 100 g | Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Arbuz 100 g | Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml 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>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | 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>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml |
| | II ŚN | | | | Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml (<u>MLE.</u>) | | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) |
| | Obiad | Wielowarzywna z ryżem* 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Kotlet z jaj 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL.</u>) Kalań gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Kotlet z jaj-pieczony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL.</u>) Kalań gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Kotlet z jaj-pieczony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z marchwi () 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Arbuz 100 g | Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Kotlet z jaj-pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z marchwi () 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Arbuz 100 g | Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Kotlet z jaj-pieczony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Surówka z marchwi () 150 g (<u>MLE.</u>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Arbuz 100 g | Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Kotlet z jaj-pieczony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Arbuz 100 g |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Forsmak drobiowy z warzywami* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 150 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Forsmak drobiowy z warzywami* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 150 g | Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Forsmak drobiowy z warzywami* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 150 g | Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Forsmak drobiowy z warzywami* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 150 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Forsmak drobiowy z warzywami* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 150 g | Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Forsmak drobiowy z warzywami* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Jabłko 150 g |
| | PZ | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | | | | | |
| | | Wartość energetyczna: 2394.97 kcal; Białko ogółem: 99.08 g; Tłuszcz: 77.59 g; Kw. tł. nasy.: 32.01 g; Węglowodany ogółem: 340.41 g; W tym cukry: 100.66 g; Błonnik pok.: 33.66 g; Sól: 8.71 g; | Wartość energetyczna: 2398.94 kcal; Białko ogółem: 99.39 g; Tłuszcz: 77.64 g; Kw. tł. nasy.: 32.02 g; Węglowodany ogółem: 341.27 g; W tym cukry: 100.88 g; Błonnik pok.: 34.25 g; Sól: 8.73 g; | Wartość energetyczna: 2316.65 kcal; Białko ogółem: 99.88 g; Tłuszcz: 63.26 g; Kw. tł. nasy.: 24.23 g; Węglowodany ogółem: 351.48 g; W tym cukry: 106.96 g; Błonnik pok.: 31.99 g; Sól: 6.87 g; | Wartość energetyczna: 1803.23 kcal; Białko ogółem: 75.39 g; Tłuszcz: 45.97 g; Kw. tł. nasy.: 18.60 g; Węglowodany ogółem: 283.54 g; W tym cukry: 118.69 g; Błonnik pok.: 26.92 g; Sól: 6.45 g; | Wartość energetyczna: 2516.50 kcal; Białko ogółem: 106.17 g; Tłuszcz: 66.38 g; Kw. tł. nasy.: 25.79 g; Węglowodany ogółem: 386.52 g; W tym cukry: 129.42 g; Błonnik pok.: 33.54 g; Sól: 9.07 g; | Wartość energetyczna: 2287.25 kcal; Białko ogółem: 107.37 g; Tłuszcz: 74.74 g; Kw. tł. nasy.: 28.13 g; Węglowodany ogółem: 314.00 g; W tym cukry: 78.29 g; Błonnik pok.: 36.77 g; Sól: 10.53 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

| | | BP- Podstawowa zest I | BP- Podstawowa zest II | BP- Łatwo strawna | BP- Łatwostrawna małego dziecka | BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat | BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów |
|-------------------|-----------|---|---|---|---|--|--|
| 2024-08-20 wtorek | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twaróg półtłusty 70 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Śliwka szt 2 szt | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twaróg półtłusty 70 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g Śliwka szt 2 szt | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 70 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Banan 150 g | Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 70 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml |
| | II SN | | | | Maślanka truskawkowa 0,33l 1 g (MLE.) | | Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE.) Śliwka szt 2 szt |
| | Obiad | Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Solferino () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 130 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 50 g Dynia duszona z olejem* 50 g (GLU PSZ.) Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Banan 150 g | Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Banan 150 g | Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Sałata zielona 10 g |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 5 g Kalarepa 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 5 g Kalarepa 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 50 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 50 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 5 g Kalarepa 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml |
| | PN | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | | | | | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) |
| | | Wartość energetyczna: 2418.53 kcal; Białko ogółem: 110.35 g; Tłuszcz: 65.27 g; Kw. tł. nasy.: 28.00 g; Węglowodany ogółem: 356.29 g; W tym cukry: 83.41 g; Błonnik pok.: 37.36 g; Sól: 5.24 g; | Wartość energetyczna: 2406.47 kcal; Białko ogółem: 109.31 g; Tłuszcz: 63.75 g; Kw. tł. nasy.: 27.86 g; Węglowodany ogółem: 356.47 g; W tym cukry: 85.01 g; Błonnik pok.: 35.72 g; Sól: 5.18 g; | Wartość energetyczna: 2435.65 kcal; Białko ogółem: 108.37 g; Tłuszcz: 55.00 g; Kw. tł. nasy.: 22.46 g; Węglowodany ogółem: 386.03 g; W tym cukry: 100.47 g; Błonnik pok.: 28.10 g; Sól: 4.66 g; | Wartość energetyczna: 2091.66 kcal; Białko ogółem: 84.17 g; Tłuszcz: 39.11 g; Kw. tł. nasy.: 16.13 g; Węglowodany ogółem: 357.18 g; W tym cukry: 154.52 g; Błonnik pok.: 22.42 g; Sól: 2.74 g; | Wartość energetyczna: 2827.25 kcal; Białko ogółem: 119.13 g; Tłuszcz: 60.11 g; Kw. tł. nasy.: 25.92 g; Węglowodany ogółem: 462.33 g; W tym cukry: 166.12 g; Błonnik pok.: 28.92 g; Sól: 5.03 g; | Wartość energetyczna: 2472.09 kcal; Białko ogółem: 140.19 g; Tłuszcz: 74.50 g; Kw. tł. nasy.: 33.60 g; Węglowodany ogółem: 324.67 g; W tym cukry: 74.87 g; Błonnik pok.: 40.51 g; Sól: 6.67 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

| | | BP- Podstawowa zest I | BP- Podstawowa zest II | BP- Łatwo strawna | BP- Łatwostrawna małego dziecka | BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat | BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów |
|------------------|---|---|---|---|--|--|---|
| 2024-08-21 środa | Śniadanie | Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Gruszka 150 g | | Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Brzoskwinia 100 g | Platki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) | Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) | Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) |
| | II ŚN | | | | | Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>) | Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>) |
| | Obiad | Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Kotlet mielony drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizeria 150 g (<u>MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Pomidorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mizeria 150 g (<u>MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 250 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 130 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Brzoskwinia 100 g | Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Brzoskwinia 100 g | Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizeria 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml 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>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ser żółty 40 g (<u>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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Serek homo z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Serek homo z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>) 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Serek homo z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) 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>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml |
| | PN | Serek wiejski truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | | | | | Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) |
| | Wartość energetyczna: 2791.14 kcal; Białko ogółem: 113.94 g; Tłuszcz: 100.94 g; Kw. tł. nasy.: 41.07 g; Węglowodany ogółem: 373.61 g; W tym cukry: 101.74 g; Błonnik pok.: 36.09 g; Sól: 8.17 g; | Wartość energetyczna: 2541.31 kcal; Białko ogółem: 111.28 g; Tłuszcz: 84.33 g; Kw. tł. nasy.: 39.20 g; Węglowodany ogółem: 350.45 g; W tym cukry: 103.79 g; Błonnik pok.: 33.27 g; Sól: 7.81 g; | Wartość energetyczna: 2162.66 kcal; Białko ogółem: 103.14 g; Tłuszcz: 53.94 g; Kw. tł. nasy.: 23.46 g; Węglowodany ogółem: 329.07 g; W tym cukry: 91.36 g; Błonnik pok.: 27.65 g; Sól: 7.28 g; | Wartość energetyczna: 1718.76 kcal; Białko ogółem: 86.70 g; Tłuszcz: 40.69 g; Kw. tł. nasy.: 17.68 g; Węglowodany ogółem: 260.50 g; W tym cukry: 103.83 g; Błonnik pok.: 19.25 g; Sól: 5.20 g; | Wartość energetyczna: 2364.06 kcal; Białko ogółem: 109.80 g; Tłuszcz: 57.96 g; Kw. tł. nasy.: 25.85 g; Węglowodany ogółem: 363.63 g; W tym cukry: 116.36 g; Błonnik pok.: 27.69 g; Sól: 7.51 g; | Wartość energetyczna: 2581.95 kcal; Białko ogółem: 136.11 g; Tłuszcz: 87.57 g; Kw. tł. nasy.: 38.62 g; Węglowodany ogółem: 331.53 g; W tym cukry: 85.73 g; Błonnik pok.: 34.65 g; Sól: 8.64 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

| | | BP- Podstawowa zest I | BP- Podstawowa zest II | BP- Łatwo strawna | BP- Łatwostrawna małego dziecka | BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat | BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów |
|---------------------|-----------|--|--|---|--|--|--|
| 2024-08-22 czwartek | Śniadanie | Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jabłko 150 g | | Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 100 g | Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml | Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml | Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml |
| | II ŚN | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | | | | | |
| | Obiad | Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.</u>) Risotto pełnoziarniste z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona z jogurtem 150 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Gołąbek siekany z mięsa wp 300 g (<u>JAJ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona z jogurtem 150 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona z jogurtem 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Ziemniaczana () 250 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 200 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g Sałata zielona z jogurtem 50 g (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Jabłko 150 g | Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona z jogurtem 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Jabłko 150 g | Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.</u>) Risotto pełnoziarniste z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona z jogurtem 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Jabłko 150 g |
| | Kolacja | Makaron z serem 200 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Arbuz 100 g | | | Makaron z serem 150 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Arbuz 100 g | Makaron z serem 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>) Szyńka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Arbuz 100 g |
| | PN | Maślanka truskawkowa 0,33l 1 g (<u>MLE.</u>) | | | | | Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE.</u>) |
| | | Wartość energetyczna: 2454.13 kcal; Białko ogółem: 104.42 g; Tłuszcz: 61.71 g; Kw. tł. nasy.: 26.79 g; Węglowodany ogółem: 383.56 g; W tym cukry: 138.13 g; Błonnik pok.: 29.41 g; Sól: 5.32 g; | Wartość energetyczna: 2517.23 kcal; Białko ogółem: 121.81 g; Tłuszcz: 70.04 g; Kw. tł. nasy.: 29.34 g; Węglowodany ogółem: 360.31 g; W tym cukry: 138.12 g; Błonnik pok.: 23.10 g; Sól: 5.83 g; | Wartość energetyczna: 2454.78 kcal; Białko ogółem: 107.67 g; Tłuszcz: 54.51 g; Kw. tł. nasy.: 22.24 g; Węglowodany ogółem: 392.99 g; W tym cukry: 128.88 g; Błonnik pok.: 22.14 g; Sól: 4.15 g; | Wartość energetyczna: 1945.01 kcal; Białko ogółem: 87.02 g; Tłuszcz: 39.77 g; Kw. tł. nasy.: 16.42 g; Węglowodany ogółem: 316.01 g; W tym cukry: 151.50 g; Błonnik pok.: 16.34 g; Sól: 2.91 g; | Wartość energetyczna: 2619.83 kcal; Białko ogółem: 115.21 g; Tłuszcz: 57.55 g; Kw. tł. nasy.: 23.53 g; Węglowodany ogółem: 418.51 g; W tym cukry: 164.74 g; Błonnik pok.: 22.34 g; Sól: 4.39 g; | Wartość energetyczna: 2407.96 kcal; Białko ogółem: 121.05 g; Tłuszcz: 70.37 g; Kw. tł. nasy.: 30.31 g; Węglowodany ogółem: 340.52 g; W tym cukry: 88.92 g; Błonnik pok.: 36.15 g; Sól: 8.40 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

| | | BP- Podstawowa zest I | BP- Podstawowa zest II | BP- Łatwo strawna | BP- Łatwostrawna małego dziecka | BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat | BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów |
|-------------------|-----------|--|---|--|--|--|--|
| 2024-08-23 piątek | Śniadanie | Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u>) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 50 g Banan 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) | | Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 50 g Banan 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) | Ryż na mleku 200 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) | Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) | Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) |
| | II ŚN | | | | Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE</u>) | | Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (<u>MLE</u>) |
| | Obiad | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Ryba smażona (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Szpinał gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Jarzynowa z makaronem (-)podstawa 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Szpinał gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Szpinał gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 130 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Banan 150 g | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Banan 150 g | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Śliwka szt 2 szt |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml |
| | PN | Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>) | | | | | |
| | | Wartość energetyczna: 2596.97 kcal; Białko ogółem: 125.79 g; Tłuszcz: 79.79 g; Kw. tł. nasy.: 31.53 g; Węglowodany ogółem: 355.07 g; W tym cukry: 122.46 g; Błonnik pok.: 27.34 g; Sól: 6.11 g; | Wartość energetyczna: 2511.85 kcal; Białko ogółem: 127.42 g; Tłuszcz: 73.68 g; Kw. tł. nasy.: 30.98 g; Węglowodany ogółem: 346.70 g; W tym cukry: 122.72 g; Błonnik pok.: 27.26 g; Sól: 6.13 g; | Wartość energetyczna: 2350.10 kcal; Białko ogółem: 125.66 g; Tłuszcz: 61.88 g; Kw. tł. nasy.: 25.10 g; Węglowodany ogółem: 332.28 g; W tym cukry: 111.34 g; Błonnik pok.: 20.32 g; Sól: 5.62 g; | Wartość energetyczna: 1834.91 kcal; Białko ogółem: 103.47 g; Tłuszcz: 44.39 g; Kw. tł. nasy.: 16.92 g; Węglowodany ogółem: 264.73 g; W tym cukry: 126.87 g; Błonnik pok.: 18.36 g; Sól: 3.54 g; | Wartość energetyczna: 2529.86 kcal; Białko ogółem: 130.30 g; Tłuszcz: 66.24 g; Kw. tł. nasy.: 26.86 g; Węglowodany ogółem: 365.62 g; W tym cukry: 139.62 g; Błonnik pok.: 25.61 g; Sól: 6.11 g; | Wartość energetyczna: 2221.71 kcal; Białko ogółem: 135.30 g; Tłuszcz: 69.69 g; Kw. tł. nasy.: 29.33 g; Węglowodany ogółem: 277.87 g; W tym cukry: 73.33 g; Błonnik pok.: 30.26 g; Sól: 6.27 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

| | | BP- Podstawowa zest I | BP- Podstawowa zest II | BP- Łatwo strawna | BP- Łatwostrawna małego dziecka | BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat | BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów |
|-------------------|-----------|--|--|--|--|---|---|
| 2024-08-24 sobota | Śniadanie | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 30 g (<u>SEL</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 120 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Roszponka 10 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Arbuz 100 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 30 g (<u>SEL</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 120 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Papryka świeża 80 g Arbuz 100 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 80 g Arbuz 100 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twarożek z ziołami 30 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 60 g (<u>SEL</u>) Roszponka 10 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml |
| | II ŚN | | | | Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u>) | | Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>) |
| | Obiad | Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza gryczana 180 g Klopsik drobiowo - warzywny z udźca 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Selerowa z ziemniakami () 250 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 130 g Potrawka drobiowa () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>) Arbuz 100 g | Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>) Arbuz 100 g | Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Arbuz 100 g |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Paszтет wegetariański () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) 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 wegetariański () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) 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 wegetariański () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Salata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Paszтет wegetariański () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Salata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) 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 wegetariański () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Paszтет wegetariański () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml |
| | PN | Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) | | | | | Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) |
| | | Wartość energetyczna: 2805.93 kcal; Białko ogółem: 115.60 g; Tłuszcz: 101.70 g; Kw. tł. nasy.: 38.11 g; Węglowodany ogółem: 379.02 g; W tym cukry: 79.81 g; Błonnik pok.: 41.33 g; Sól: 9.33 g; | Wartość energetyczna: 2792.33 kcal; Białko ogółem: 107.46 g; Tłuszcz: 106.51 g; Kw. tł. nasy.: 38.25 g; Węglowodany ogółem: 372.63 g; W tym cukry: 80.68 g; Błonnik pok.: 40.65 g; Sól: 9.63 g; | Wartość energetyczna: 2007.47 kcal; Białko ogółem: 98.93 g; Tłuszcz: 46.82 g; Kw. tł. nasy.: 19.79 g; Węglowodany ogółem: 313.45 g; W tym cukry: 72.32 g; Błonnik pok.: 29.57 g; Sól: 5.94 g; | Wartość energetyczna: 1726.08 kcal; Białko ogółem: 85.25 g; Tłuszcz: 41.39 g; Kw. tł. nasy.: 14.21 g; Węglowodany ogółem: 265.05 g; W tym cukry: 76.88 g; Błonnik pok.: 22.65 g; Sól: 7.35 g; | Wartość energetyczna: 2286.97 kcal; Białko ogółem: 107.43 g; Tłuszcz: 55.32 g; Kw. tł. nasy.: 21.44 g; Węglowodany ogółem: 355.45 g; W tym cukry: 81.32 g; Błonnik pok.: 30.72 g; Sól: 9.40 g; | Wartość energetyczna: 2156.53 kcal; Białko ogółem: 105.53 g; Tłuszcz: 64.92 g; Kw. tł. nasy.: 18.50 g; Węglowodany ogółem: 306.00 g; W tym cukry: 65.18 g; Błonnik pok.: 43.84 g; Sól: 9.49 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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 jaglana 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 z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Papryka świeża 100 g Gruszka 150 g | Kasza jaglana 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>) Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Papryka świeża 100 g Gruszka 150 g | 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>) Twarożek z siemieniem i natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Brzoskwinia 100 g | Kasza jaglana 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 siemieniem i natką pietruszki 30 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Salata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | 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>) Twarożek z siemieniem i natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Kasza jaglana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Salata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml |
| II ŚN | | | | Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE</u>) | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) | |
| Obiad | Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Fasolowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Surówka Coleslaw () 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Rosół z makaronem () 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 130 g Udko pieczone 1 szt. 105 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Brzoskwinia 100 g | Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Brzoskwinia 100 g | Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml 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>) 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>) Salata zielona 5 g Salatka 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>) Salata zielona 5 g Salatka wiosenna - diety 120 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>) Salata zielona 5 g Salatka 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>) Salata zielona 5 g Salatka 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 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 5 g Salatka wiosenna 120 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>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salata zielona 10 g | | | | | Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salata zielona 10 g |
| | Wartość energetyczna: 2632.22 kcal; Białko ogółem: 141.32 g; Tłuszcz: 98.71 g; Kw. tł. nasy.: 39.36 g; Węglowodany ogółem: 309.16 g; W tym cukry: 82.94 g; Błonnik pok.: 31.01 g; Sól: 8.77 g; | Wartość energetyczna: 2362.99 kcal; Białko ogółem: 106.72 g; Tłuszcz: 74.05 g; Kw. tł. nasy.: 31.04 g; Węglowodany ogółem: 334.76 g; W tym cukry: 84.30 g; Błonnik pok.: 36.36 g; Sól: 8.39 g; | Wartość energetyczna: 2546.01 kcal; Białko ogółem: 140.14 g; Tłuszcz: 92.55 g; Kw. tł. nasy.: 33.82 g; Węglowodany ogółem: 300.00 g; W tym cukry: 74.06 g; Błonnik pok.: 23.77 g; Sól: 8.14 g; | Wartość energetyczna: 1718.55 kcal; Białko ogółem: 92.48 g; Tłuszcz: 56.85 g; Kw. tł. nasy.: 22.04 g; Węglowodany ogółem: 217.31 g; W tym cukry: 81.72 g; Błonnik pok.: 16.72 g; Sól: 5.50 g; | Wartość energetyczna: 2669.01 kcal; Białko ogółem: 144.34 g; Tłuszcz: 96.30 g; Kw. tł. nasy.: 36.22 g; Węglowodany ogółem: 318.00 g; W tym cukry: 96.71 g; Błonnik pok.: 24.22 g; Sól: 8.29 g; | Wartość energetyczna: 2431.01 kcal; Białko ogółem: 147.19 g; Tłuszcz: 93.32 g; Kw. tł. nasy.: 35.01 g; Węglowodany ogółem: 267.80 g; W tym cukry: 56.75 g; Błonnik pok.: 34.75 g; Sól: 7.81 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

| | | BP- Podstawowa zest I | BP- Podstawowa zest II | BP- Łatwo strawna | BP- Łatwostrawna małego dziecka | BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat | BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów |
|-------------------------|-----------|--|--|--|---|--|---|
| 2024-08-26 poniedziałek | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paszтет szefa z dodatkiem białka sojowego 60 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Ogórek świeży 100 g Jabłko 150 g | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paszтет szefa z dodatkiem białka sojowego 60 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jabłko 150 g | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek a'la fromage z ziołami 60 g (MLE) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jabłko 150 g | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek a'la fromage z ziołami 60 g (MLE) Salata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek a'la fromage z ziołami 60 g (MLE) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek a'la fromage z ziołami 60 g (MLE) Salata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml |
| | II ŚN | Maślanka truskawkowa 0,33l 1 g (MLE) Jabłko 150 g | | | | | Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE) Jabłko 150 g |
| | Obiad | Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (GLU PSZ, MLE) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (SEL) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () kostka 100 g (SEL) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Risotto wegetariańskie* 300 g (SEL) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (SEL) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () kostka 100 g (SEL) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (GLU PSZ, MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () kostka 150 g (SEL) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 250 g (GLU PSZ, MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () kostka 100 g (SEL) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (GLU PSZ, MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () kostka 150 g (SEL) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (GLU PSZ, MLE) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (SEL) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Salatka brokułowa z prażonym słonecznikiem B 150 g (JAJ, MLE, GOR) |
| | Kolacja | Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 200 g (SEL, GLU JECZ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Arbuz 100 g | | | Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 150 g (SEL, GLU JECZ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Arbuz 100 g | Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 200 g (SEL, GLU JECZ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Arbuz 100 g | Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 200 g (SEL, GLU JECZ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Arbuz 100 g |
| | PN | Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE) | | | | | |
| | | Wartość energetyczna: 2402.55 kcal; Białko ogółem: 111.93 g; Tłuszcz: 73.86 g; Kw. tł. nasy.: 25.80 g; Węglowodany ogółem: 337.67 g; W tym cukry: 118.11 g; Błonnik pok.: 38.72 g; Sól: 8.85 g; | Wartość energetyczna: 2525.56 kcal; Białko ogółem: 107.52 g; Tłuszcz: 81.25 g; Kw. tł. nasy.: 26.85 g; Węglowodany ogółem: 361.77 g; W tym cukry: 126.07 g; Błonnik pok.: 38.55 g; Sól: 9.54 g; | Wartość energetyczna: 2271.12 kcal; Białko ogółem: 106.37 g; Tłuszcz: 58.94 g; Kw. tł. nasy.: 20.32 g; Węglowodany ogółem: 345.92 g; W tym cukry: 112.02 g; Błonnik pok.: 31.83 g; Sól: 6.73 g; | Wartość energetyczna: 2263.44 kcal; Białko ogółem: 104.67 g; Tłuszcz: 52.87 g; Kw. tł. nasy.: 19.95 g; Węglowodany ogółem: 355.98 g; W tym cukry: 175.42 g; Błonnik pok.: 24.19 g; Sól: 5.67 g; | Wartość energetyczna: 2667.45 kcal; Białko ogółem: 116.98 g; Tłuszcz: 63.89 g; Kw. tł. nasy.: 23.62 g; Węglowodany ogółem: 423.54 g; W tym cukry: 181.92 g; Błonnik pok.: 31.86 g; Sól: 7.11 g; | Wartość energetyczna: 2566.88 kcal; Białko ogółem: 129.88 g; Tłuszcz: 89.50 g; Kw. tł. nasy.: 26.15 g; Węglowodany ogółem: 326.12 g; W tym cukry: 103.05 g; Błonnik pok.: 39.13 g; Sól: 7.84 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

| | | BP- Podstawowa zest I | BP- Podstawowa zest II | BP- Łatwo strawna | BP- Łatwostrawna małego dziecka | BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat | BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów |
|-------------------|--|--|---|--|---|---|---|
| 2024-08-27 wtorek | Śniadanie | <p>Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.,</u>)</p> <p>Ser żółty 30g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Rukola 10 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p> <p>Ogórek świeży 80g</p> <p>Banan 150 g</p> | | <p>Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Miód (25g) 1 szt</p> <p>Rukola 10 g</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p> <p>Banan 150 g</p> | <p>Platki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Miód (25g) 1 szt</p> <p>Rukola 10 g</p> <p>Pomidor b/skórki 80 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p> | <p>Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Miód (25g) 1 szt</p> <p>Rukola 10 g</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p> | <p>Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.,</u>)</p> <p>Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Rukola 10 g</p> <p>Ogórek świeży 80g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p> |
| | II ŚN | | | | Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) |
| | Obiad | <p>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g</p> <p>Pieczarkowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Kotlet pożarski-drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p> <p>Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)</p> <p>Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g</p> <p>Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p> | <p>Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g</p> <p>Kotlet drobiowy panierowany z indyka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p> <p>Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g</p> <p>Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p> | <p>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g</p> <p>Jarzynowa z zacierką diety () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Klopsik drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p> <p>Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)</p> <p>Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p> | <p>Jarzynowa z zacierką diety () 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 130 g</p> <p>Klopsik drobiowy z indyka 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p> <p>Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)</p> <p>Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p> <p>Banan 1szt. 1 szt</p> | <p>Jarzynowa z zacierką diety () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g</p> <p>Klopsik drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p> <p>Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)</p> <p>Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p> <p>Banan 1szt. 1 szt</p> | <p>Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g</p> <p>Klopsik drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p> <p>Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)</p> <p>Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p> <p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p> <p>Śliwka szt 2 szt</p> |
| | Kolacja | <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>)</p> <p>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g</p> <p>Salata zielona 5 g</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p> | <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>)</p> <p>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g</p> <p>Salata zielona 5 g</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p> | <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pasta z jaj 30 g (<u>JAJ, MLE.</u>)</p> <p>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g</p> <p>Salata zielona 5 g</p> <p>Pomidor b/skórki 100 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p> | <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>)</p> <p>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g</p> <p>Salata zielona 5 g</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p> | <p>Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>)</p> <p>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g</p> <p>Salata zielona 5 g</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p> | |
| PN | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) | | | | | | |
| | | <p>Wartość energetyczna: 2625.20 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 106.48 g; Tłuszcz: 98.49 g;</p> <p>Kw. tł. nasy.: 35.47 g; Węglowodany ogółem: 343.78 g; W tym cukry: 100.29 g;</p> <p>Blonnik pok.: 33.07 g; Sól: 9.12 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2493.65 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 101.29 g; Tłuszcz: 91.73 g;</p> <p>Kw. tł. nasy.: 34.51 g; Węglowodany ogółem: 331.52 g; W tym cukry: 99.74 g;</p> <p>Blonnik pok.: 32.33 g; Sól: 9.07 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2269.08 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 96.64 g; Tłuszcz: 58.42 g;</p> <p>Kw. tł. nasy.: 23.18 g; Węglowodany ogółem: 351.57 g; W tym cukry: 99.32 g;</p> <p>Blonnik pok.: 26.55 g; Sól: 7.04 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 1730.10 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 74.89 g; Tłuszcz: 40.43 g;</p> <p>Kw. tł. nasy.: 15.29 g; Węglowodany ogółem: 279.91 g; W tym cukry: 118.45 g;</p> <p>Blonnik pok.: 19.76 g; Sól: 4.51 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2446.77 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 105.54 g; Tłuszcz: 62.39 g;</p> <p>Kw. tł. nasy.: 25.66 g; Węglowodany ogółem: 382.66 g; W tym cukry: 132.49 g;</p> <p>Blonnik pok.: 28.24 g; Sól: 7.21 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2287.10 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 114.08 g; Tłuszcz: 85.29 g;</p> <p>Kw. tł. nasy.: 30.46 g; Węglowodany ogółem: 282.56 g; W tym cukry: 59.85 g;</p> <p>Blonnik pok.: 31.75 g; Sól: 10.57 g;</p> |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

| | | BP- Podstawowa zest I | BP- Podstawowa zest II | BP- Łatwo strawna | BP- Łatwostrawna małego dziecka | BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat | BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów |
|------------------|-----------|--|--|--|---|---|---|
| 2024-08-28 środa | Śniadanie | <p>Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Salata zielona 5 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml</p> <p>Nektarynka 100 g</p> <p>Papryka świeża 100 g</p> | | <p>Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Salata zielona 5 g</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml</p> <p>Nektarynka 100 g</p> | <p>Platki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Salata zielona 5 g</p> <p>Pomidor b/skórki 100 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml</p> | <p>Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Salata zielona 5 g</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml</p> | <p>Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)</p> <p>Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Salata zielona 5 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml</p> <p>Papryka świeża 100 g</p> |
| | II ŚN | | | | <p>Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 200 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Nektarynka 100 g</p> | | <p>Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)</p> |
| | Obiad | <p>Kapuśniak z kapusty białej () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)</p> <p>kasza pęczak/sypko 180 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p> <p>Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Surówka z selera i marchwi () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>)</p> <p>Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p> | <p>Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Kasza bulgur 180 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Kotlet mielony wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p> <p>Surówka z selera i marchwi () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>)</p> <p>Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p> | <p>Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Kasza kuskus/sypko 180 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p> <p>Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Surówka z selera i marchwi () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)</p> <p>Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p> | <p>Ziemniaczana () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Kasza kuskus/sypko 130 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p> <p>Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Surówka z selera i marchwi () 50 g (<u>MLE, SEL.</u>)</p> <p>Cukinia gotowana z pomidorami* 50 g</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p> <p>Salatka owocowa 200 g</p> | <p>Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Kasza kuskus/sypko 180 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p> <p>Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Surówka z selera i marchwi () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)</p> <p>Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p> <p>Salatka owocowa 200 g</p> | <p>Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>kasza pęczak/sypko 180 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p> <p>Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Surówka z selera i marchwi () 200 g (<u>MLE, SEL.</u>)</p> <p>Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml</p> <p>Nektarynka 100 g</p> |
| | Kolacja | <p>Pomidor 100 g</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>)</p> <p>Salata zielona 5 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p> | <p>Pomidor 100 g</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Salata zielona 5 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p> | <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>)</p> <p>Salata zielona 5 g</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p> | <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>)</p> <p>Salata zielona 5 g</p> <p>Pomidor b/skórki 100 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p> | <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>)</p> <p>Salata zielona 5 g</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p> | <p>Pomidor 100 g</p> <p>Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>)</p> <p>Salata zielona 5 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p> |
| | PN | Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>) | | | | | |
| | | Wartość energetyczna: 2471.53 kcal; Białko ogółem: 105.81 g; Tłuszcz: 76.64 g; Kw. tł. nasy.: 31.23 g; Węglowodany ogółem: 350.88 g; W tym cukry: 98.71 g; Błonnik pok.: 45.40 g; Sól: 10.35 g; | Wartość energetyczna: 2615.65 kcal; Białko ogółem: 108.03 g; Tłuszcz: 86.86 g; Kw. tł. nasy.: 30.60 g; Węglowodany ogółem: 362.33 g; W tym cukry: 94.59 g; Błonnik pok.: 33.43 g; Sól: 10.06 g; | Wartość energetyczna: 2369.27 kcal; Białko ogółem: 108.37 g; Tłuszcz: 60.22 g; Kw. tł. nasy.: 23.89 g; Węglowodany ogółem: 359.00 g; W tym cukry: 93.31 g; Błonnik pok.: 30.23 g; Sól: 9.47 g; | Wartość energetyczna: 2042.69 kcal; Białko ogółem: 87.63 g; Tłuszcz: 46.26 g; Kw. tł. nasy.: 17.28 g; Węglowodany ogółem: 328.50 g; W tym cukry: 123.32 g; Błonnik pok.: 24.26 g; Sól: 6.92 g; | Wartość energetyczna: 2826.90 kcal; Białko ogółem: 119.69 g; Tłuszcz: 69.43 g; Kw. tł. nasy.: 27.10 g; Węglowodany ogółem: 444.02 g; W tym cukry: 141.24 g; Błonnik pok.: 35.03 g; Sól: 9.70 g; | Wartość energetyczna: 2332.09 kcal; Białko ogółem: 114.74 g; Tłuszcz: 61.24 g; Kw. tł. nasy.: 26.49 g; Węglowodany ogółem: 344.66 g; W tym cukry: 84.18 g; Błonnik pok.: 49.92 g; Sól: 9.34 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

| | | BP- Podstawowa zest I | BP- Podstawowa zest II | BP- Łatwo strawna | BP- Łatwostrawna małego dziecka | BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat | BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów |
|---------------------|-----------|--|---|---|---|---|--|
| 2024-08-29 czwartek | Śniadanie | Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Paszтет z fasoli () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata lodowa 10 g Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Arbuz 100 g | | Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Arbuz 100 g | Kasza manna na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) | Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata lodowa 10 g Serek a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) | Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Paszтет z fasoli () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata lodowa 10 g Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) |
| | II ŚN | | | | Maślanka truskawkowa 0,33l 1 g (<u>MLE,</u>) | | Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE,</u>) |
| | Obiad | Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka żydowska z olejem () 150 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Kalafiorowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Surówka żydowska z olejem () 150 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Szpinakowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Arbuz 100 g | Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Arbuz 100 g | Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka żydowska z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml Arbuz 100 g |
| | Kolacja | Risotto z mięs drob i warzywami () 200 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 150 g | | | Risotto z mięs drob i warzywami () 150 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 150 g | Risotto z mięs drob i warzywami () 200 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 150 g | Risotto z mięs drob i warzywami () 200 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Jabłko 150 g |
| | PN | Jogurt brzoszkwiniowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) | | | | | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) |
| | | Wartość energetyczna: 2518.13 kcal; Białko ogółem: 96.24 g; Tłuszcz: 74.03 g; Kw. tł. nasy.: 23.12 g; Węglowodany ogółem: 382.95 g; W tym cukry: 131.21 g; Błonnik pok.: 34.26 g; Sól: 5.65 g; | Wartość energetyczna: 2499.85 kcal; Białko ogółem: 93.70 g; Tłuszcz: 81.15 g; Kw. tł. nasy.: 25.97 g; Węglowodany ogółem: 365.51 g; W tym cukry: 131.86 g; Błonnik pok.: 35.20 g; Sól: 6.46 g; | Wartość energetyczna: 2283.93 kcal; Białko ogółem: 98.87 g; Tłuszcz: 56.36 g; Kw. tł. nasy.: 20.63 g; Węglowodany ogółem: 357.84 g; W tym cukry: 126.30 g; Błonnik pok.: 27.07 g; Sól: 4.68 g; | Wartość energetyczna: 2055.36 kcal; Białko ogółem: 84.59 g; Tłuszcz: 44.46 g; Kw. tł. nasy.: 17.71 g; Węglowodany ogółem: 339.19 g; W tym cukry: 179.16 g; Błonnik pok.: 20.93 g; Sól: 3.51 g; | Wartość energetyczna: 2675.53 kcal; Białko ogółem: 109.63 g; Tłuszcz: 61.47 g; Kw. tł. nasy.: 24.09 g; Węglowodany ogółem: 434.13 g; W tym cukry: 191.95 g; Błonnik pok.: 27.90 g; Sól: 5.05 g; | Wartość energetyczna: 2554.32 kcal; Białko ogółem: 108.96 g; Tłuszcz: 75.93 g; Kw. tł. nasy.: 23.31 g; Węglowodany ogółem: 375.30 g; W tym cukry: 116.58 g; Błonnik pok.: 34.58 g; Sól: 5.61 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

| | | BP- Podstawowa zest I | BP- Podstawowa zest II | BP- Łatwo strawna | BP- Łatwostrawna małego dziecka | BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat | BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów |
|-------------------|-----------|---|---|--|---|---|--|
| 2024-08-30 piątek | Śniadanie | Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty kostka 70 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 50 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty kostka 70 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 50 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty kostka 70 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 50 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki kukurydziane na mleku 200 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty kostka 30 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki kukurydziane na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty kostka 70 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty kostka 70 g (<u>MLE</u>) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml |
| | II ŚN | | | | Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt | | Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt Śliwka szt 2 szt |
| | Obiad | Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Ryba smażona (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 250 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 130 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Banan 150 g | Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Banan 150 g | Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Pasztet z soczewicy () 20 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Sałata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Sałata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Sałata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml |
| | PN | Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>) | | | | | Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>) |
| | | Wartość energetyczna: 2636.95 kcal; Białko ogółem: 119.42 g; Tłuszcz: 78.22 g; Kw. tł. nasy.: 29.95 g; Węglowodany ogółem: 379.78 g; W tym cukry: 130.32 g; Błonnik pok.: 33.68 g; Sól: 6.08 g; | Wartość energetyczna: 2384.30 kcal; Białko ogółem: 118.93 g; Tłuszcz: 60.36 g; Kw. tł. nasy.: 23.72 g; Węglowodany ogółem: 356.69 g; W tym cukry: 129.91 g; Błonnik pok.: 30.98 g; Sól: 5.99 g; | Wartość energetyczna: 2369.40 kcal; Białko ogółem: 118.71 g; Tłuszcz: 56.53 g; Kw. tł. nasy.: 23.38 g; Węglowodany ogółem: 359.56 g; W tym cukry: 121.60 g; Błonnik pok.: 26.13 g; Sól: 5.52 g; | Wartość energetyczna: 1663.16 kcal; Białko ogółem: 82.49 g; Tłuszcz: 32.92 g; Kw. tł. nasy.: 12.47 g; Węglowodany ogółem: 269.05 g; W tym cukry: 109.69 g; Błonnik pok.: 19.66 g; Sól: 3.28 g; | Wartość energetyczna: 2431.85 kcal; Białko ogółem: 116.98 g; Tłuszcz: 56.26 g; Kw. tł. nasy.: 23.57 g; Węglowodany ogółem: 376.91 g; W tym cukry: 125.34 g; Błonnik pok.: 28.14 g; Sól: 6.06 g; | Wartość energetyczna: 2385.10 kcal; Białko ogółem: 134.61 g; Tłuszcz: 72.57 g; Kw. tł. nasy.: 29.64 g; Węglowodany ogółem: 316.69 g; W tym cukry: 63.21 g; Błonnik pok.: 37.11 g; Sól: 6.45 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

| | | BP- Podstawowa zest I | BP- Podstawowa zest II | BP- Łatwo strawna | BP- Łatwostrawna małego dziecka | BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat | BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów |
|-------------------|-----------|--|---|--|--|--|---|
| 2024-08-31 sobota | Śniadanie | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 120 g Paszтет z ciecierzycy () 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ketchup 15g saszelka 1 szt Roszponka 10 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Gruszka 150 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Brzoskwinia 100 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Paszтет z ciecierzycy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Roszponka 10 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml |
| | II ŚN | | | | Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE</u>) | | Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (<u>MLE</u>) |
| | Obiad | Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana 180 g Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (<u>SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 120 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 120 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Koperkowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 130 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 50 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Brzoskwinia 100 g | Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 120 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Brzoskwinia 100 g | Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 120 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Gruszka 150 g |
| | Kolacja | Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Salatka z brokułu, oleju i koperku 120 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Salatka z brokułu, oleju i koperku 120 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Salatka z brokułu, oleju i koperku 120 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Salatka z brokułu, oleju i koperku 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Salatka z brokułu, oleju i koperku 120 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Salatka z brokułu, oleju i koperku 120 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml |
| | PN | Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) | | | | | Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE</u>) |
| | | Wartość energetyczna: 2623.38 kcal; Białko ogółem: 102.87 g; Tłuszcz: 109.33 g; Kw. tł. nasy.: 42.10 g; Węglowodany ogółem: 322.53 g; W tym cukry: 81.41 g; Błonnik pok.: 38.30 g; Sól: 9.67 g; | Wartość energetyczna: 2513.65 kcal; Białko ogółem: 91.56 g; Tłuszcz: 100.40 g; Kw. tł. nasy.: 41.29 g; Węglowodany ogółem: 324.70 g; W tym cukry: 77.23 g; Błonnik pok.: 33.09 g; Sól: 9.42 g; | Wartość energetyczna: 1951.29 kcal; Białko ogółem: 82.97 g; Tłuszcz: 47.62 g; Kw. tł. nasy.: 19.34 g; Węglowodany ogółem: 306.86 g; W tym cukry: 73.65 g; Błonnik pok.: 27.60 g; Sól: 6.49 g; | Wartość energetyczna: 1591.99 kcal; Białko ogółem: 72.57 g; Tłuszcz: 38.43 g; Kw. tł. nasy.: 16.65 g; Węglowodany ogółem: 245.62 g; W tym cukry: 89.01 g; Błonnik pok.: 19.07 g; Sól: 6.31 g; | Wartość energetyczna: 2141.49 kcal; Białko ogółem: 91.01 g; Tłuszcz: 52.06 g; Kw. tł. nasy.: 21.26 g; Węglowodany ogółem: 337.22 g; W tym cukry: 93.13 g; Błonnik pok.: 28.68 g; Sól: 8.78 g; | Wartość energetyczna: 2319.03 kcal; Białko ogółem: 110.33 g; Tłuszcz: 78.80 g; Kw. tł. nasy.: 29.03 g; Węglowodany ogółem: 309.55 g; W tym cukry: 65.87 g; Błonnik pok.: 41.82 g; Sól: 9.67 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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 jęczmienna na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g Jabłko 150 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 150 g | Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 150 g | Kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml |
| II ŚN | | | | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) | | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Jabłko 150 g |
| Obiad | Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Pomidorowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kotlet schabowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Mizeria 150 g (MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Wielowarzywna z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Mizeria 150 g (MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Pomidorowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Pomidorowa z zacierką () 250 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 130 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml Jabłko 150 g | Pomidorowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml Jabłko 150 g | Pomidorowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Mizeria 200 g (MLE.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Masło extra 82% 5 g (MLE.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Ser żółty 20 g (MLE.) Sałata zielona 10 g |
| Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml |
| PN | Serek wiejski truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) | | | | | Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) |
| | Wartość energetyczna: 2302.30 kcal; Białko ogółem: 103.53 g; Tłuszcz: 73.95 g; Kw. tł. nasy.: 32.15 g; Węglowodany ogółem: 317.27 g; W tym cukry: 91.35 g; Błonnik pok.: 27.87 g; Sól: 7.71 g; | Wartość energetyczna: 2115.06 kcal; Białko ogółem: 111.44 g; Tłuszcz: 57.34 g; Kw. tł. nasy.: 29.10 g; Węglowodany ogółem: 300.46 g; W tym cukry: 88.94 g; Błonnik pok.: 26.73 g; Sól: 7.68 g; | Wartość energetyczna: 2085.74 kcal; Białko ogółem: 111.36 g; Tłuszcz: 50.61 g; Kw. tł. nasy.: 24.87 g; Węglowodany ogółem: 307.33 g; W tym cukry: 90.58 g; Błonnik pok.: 24.58 g; Sól: 7.02 g; | Wartość energetyczna: 1646.90 kcal; Białko ogółem: 89.01 g; Tłuszcz: 36.50 g; Kw. tł. nasy.: 17.00 g; Węglowodany ogółem: 248.31 g; W tym cukry: 110.71 g; Błonnik pok.: 16.81 g; Sól: 4.90 g; | Wartość energetyczna: 2287.87 kcal; Białko ogółem: 114.71 g; Tłuszcz: 52.61 g; Kw. tł. nasy.: 26.06 g; Węglowodany ogółem: 350.05 g; W tym cukry: 124.97 g; Błonnik pok.: 24.61 g; Sól: 7.18 g; | Wartość energetyczna: 2284.65 kcal; Białko ogółem: 141.06 g; Tłuszcz: 77.17 g; Kw. tł. nasy.: 37.21 g; Węglowodany ogółem: 273.12 g; W tym cukry: 64.79 g; Błonnik pok.: 29.83 g; Sól: 9.27 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

| | | BP- Onkologiczna | BP- Dieta Mamy I Trymestr | BP- Dieta Mamy II Trymestr | BP- Dieta Mamy III Trymestr | BP- Dieta Mamy Okres Laktacji |
|-------------------------|--|--|--|---|---|---|
| 2024-08-19 poniedziałek | Śniadanie | Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Platki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Platki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Platki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml |
| | II ŚN | Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml (<u>MLE.</u>) Arbuz 100 g | | | | |
| | Obiad | Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Kotlet z jaj-pieczony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z marchwi () 150 g (<u>MLE.</u>) Kalafior gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sałatka z pęczaku, ciociorki, ogórka i papryki 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) | Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Kotlet z jaj 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL.</u>) Kalafior gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sałatka z pęczaku, ciociorki, ogórka i papryki 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) | Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z jaj 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL.</u>) Kalafior gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sałatka z pęczaku, ciociorki, ogórka i papryki 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) | Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 250 g Kotlet z jaj 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL.</u>) Kalafior gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sałatka z pęczaku, ciociorki, ogórka i papryki 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) | |
| | Kolacja | Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Forszmak drobiowy z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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>) Forszmak drobiowy z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Jabłko 150 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Forszmak drobiowy z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Jabłko 150 g | Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Forszmak drobiowy z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Jabłko 150 g | |
| | PN | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | | | | |
| | Wartość energetyczna: 2999.55 kcal; Białko ogółem: 129.36 g; Tłuszcz: 81.39 g; Kw. tł. nasy.: 30.41 g; Węglowodany ogółem: 448.32 g; W tym cukry: 134.34 g; Błonnik pok.: 44.71 g; Sól: 7.62 g; | Wartość energetyczna: 2568.55 kcal; Białko ogółem: 103.91 g; Tłuszcz: 84.64 g; Kw. tł. nasy.: 31.95 g; Węglowodany ogółem: 359.09 g; W tym cukry: 89.81 g; Błonnik pok.: 45.49 g; Sól: 8.57 g; | Wartość energetyczna: 2675.87 kcal; Białko ogółem: 104.90 g; Tłuszcz: 93.12 g; Kw. tł. nasy.: 37.44 g; Węglowodany ogółem: 366.19 g; W tym cukry: 90.44 g; Błonnik pok.: 46.19 g; Sól: 8.69 g; | Wartość energetyczna: 2746.97 kcal; Białko ogółem: 108.46 g; Tłuszcz: 95.06 g; Kw. tł. nasy.: 38.50 g; Węglowodany ogółem: 376.36 g; W tym cukry: 94.60 g; Błonnik pok.: 46.93 g; Sól: 8.91 g; | Wartość energetyczna: 2826.97 kcal; Białko ogółem: 111.37 g; Tłuszcz: 96.10 g; Kw. tł. nasy.: 39.03 g; Węglowodany ogółem: 391.65 g; W tym cukry: 97.12 g; Błonnik pok.: 48.12 g; Sól: 9.15 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

| | | BP- Onkologiczna | BP- Dieta Mamy I Trimestr | BP- Dieta Mamy II Trimestr | BP- Dieta Mamy III Trimestr | BP- Dieta Mamy Okres Laktacji |
|-------------------|-----------|--|--|---|---|--|
| 2024-08-20 wtorek | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml |
| | II SN | Maślanka truskawkowa 0,33l 1 g (<u>MLE</u>) | | | | |
| | Obiad | Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Banan 150 g | Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Śliwka szt 2 szt | Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Śliwka szt 2 szt | Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Śliwka szt 2 szt | |
| | Kolacja | Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Salata zielona 5 g Kalarepa 100 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>) Salata zielona 5 g Kalarepa 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Salata zielona 5 g Kalarepa 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) 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>) Salata zielona 5 g Kalarepa 100 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Salata zielona 5 g Kalarepa 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml |
| | PN | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | | | | |
| | | Wartość energetyczna: 3133.15 kcal; Białko ogółem: 133.07 g; Tłuszcz: 68.61 g; Kw. tł. nasy.: 30.08 g; Węglowodany ogółem: 506.48 g; W tym cukry: 183.16 g; Błonnik pok.: 30.79 g; Sól: 5.46 g; | Wartość energetyczna: 2572.27 kcal; Białko ogółem: 113.84 g; Tłuszcz: 67.02 g; Kw. tł. nasy.: 29.46 g; Węglowodany ogółem: 387.45 g; W tym cukry: 115.15 g; Błonnik pok.: 37.53 g; Sól: 5.42 g; | Wartość energetyczna: 2709.35 kcal; Białko ogółem: 115.86 g; Tłuszcz: 75.99 g; Kw. tł. nasy.: 35.02 g; Węglowodany ogółem: 399.57 g; W tym cukry: 116.18 g; Błonnik pok.: 38.77 g; Sól: 5.54 g; | Wartość energetyczna: 2801.64 kcal; Białko ogółem: 120.22 g; Tłuszcz: 77.90 g; Kw. tł. nasy.: 36.05 g; Węglowodany ogółem: 414.23 g; W tym cukry: 120.30 g; Błonnik pok.: 39.53 g; Sól: 5.76 g; | Wartość energetyczna: 2969.81 kcal; Białko ogółem: 133.83 g; Tłuszcz: 81.98 g; Kw. tł. nasy.: 37.57 g; Węglowodany ogółem: 432.73 g; W tym cukry: 122.87 g; Błonnik pok.: 41.03 g; Sól: 5.95 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

| | | BP- Onkologiczna | BP- Dieta Mamy I Trymestr | BP- Dieta Mamy II Trymestr | BP- Dieta Mamy III Trymestr | BP- Dieta Mamy Okres Laktacji |
|------------------|-----------|--|--|--|--|--|
| 2024-08-21 środa | 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>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) | 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>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) | 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>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) | 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>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) | 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>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) |
| | II ŚN | Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>) | | | | |
| | Obiad | Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizeria 150 g (<u>MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Brzoskwinia 100 g | Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizeria 150 g (<u>MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Gruszka 150 g Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ.</u>) | Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizeria 150 g (<u>MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Gruszka 150 g Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ.</u>) | Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizeria 150 g (<u>MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Gruszka 150 g Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ.</u>) | |
| | Kolacja | Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml |
| | PN | Serek wiejski truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | | | | |
| | | Wartość energetyczna: 2959.98 kcal; Białko ogółem: 133.30 g; Tłuszcz: 86.24 g; Kw. tł. nasy.: 39.96 g; Węglowodany ogółem: 427.39 g; W tym cukry: 134.08 g; Błonnik pok.: 30.24 g; Sól: 8.03 g; | Wartość energetyczna: 2671.18 kcal; Białko ogółem: 118.30 g; Tłuszcz: 92.34 g; Kw. tł. nasy.: 39.40 g; Węglowodany ogółem: 360.88 g; W tym cukry: 91.51 g; Błonnik pok.: 33.94 g; Sól: 8.25 g; | Wartość energetyczna: 2791.25 kcal; Białko ogółem: 119.54 g; Tłuszcz: 100.86 g; Kw. tł. nasy.: 44.90 g; Węglowodany ogółem: 371.01 g; W tym cukry: 92.27 g; Błonnik pok.: 34.99 g; Sól: 8.40 g; | Wartość energetyczna: 2885.60 kcal; Białko ogółem: 124.15 g; Tłuszcz: 103.24 g; Kw. tł. nasy.: 46.02 g; Węglowodany ogółem: 385.15 g; W tym cukry: 96.45 g; Błonnik pok.: 36.09 g; Sól: 8.62 g; | Wartość energetyczna: 3048.15 kcal; Białko ogółem: 133.75 g; Tłuszcz: 105.61 g; Kw. tł. nasy.: 46.67 g; Węglowodany ogółem: 411.29 g; W tym cukry: 107.49 g; Błonnik pok.: 37.27 g; Sól: 8.88 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

| | | BP- Onkologiczna | BP- Dieta Mamy I Trymestr | BP- Dieta Mamy II Trymestr | BP- Dieta Mamy III Trymestr | BP- Dieta Mamy Okres Laktacji |
|---------------------|--|--|---|---|---|---|
| 2024-08-22 czwartek | Śniadanie | Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Salata lodowa 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml | Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Salata lodowa 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml | Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Salata lodowa 10 g Pomidor 80 g | Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Salata lodowa 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml | Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Salata lodowa 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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 | Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Salata zielona z jogurtem 150 g (<u>MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Salatka z jajkiem, pomidorkami, szpinakiem z olejem 200 g (<u>JAJ</u>) | Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Risotto pełnoziarniste z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Salata zielona z jogurtem 150 g (<u>MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Salatka z jajkiem, pomidorkami, szpinakiem z olejem 200 g (<u>JAJ</u>) | Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Risotto pełnoziarniste z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Salata zielona z jogurtem 150 g (<u>MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Salatka z jajkiem, pomidorkami, szpinakiem z olejem 200 g (<u>JAJ</u>) | | |
| | Kolacja | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Makaron z serem 200 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Arbuz 100 g | Makaron z serem 200 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Arbuz 100 g | | | |
| | PN | Maślanka truskawkowa 0,33l 1 g (<u>MLE</u>) | | | | |
| | Wartość energetyczna: 3059.19 kcal; Białko ogółem: 137.90 g; Tłuszcz: 82.57 g; Kw. tł. nasy.: 32.02 g; Węglowodany ogółem: 451.71 g; W tym cukry: 181.14 g; Błonnik pok.: 27.18 g; Sól: 6.81 g; | Wartość energetyczna: 2491.72 kcal; Białko ogółem: 117.87 g; Tłuszcz: 76.02 g; Kw. tł. nasy.: 28.29 g; Węglowodany ogółem: 348.01 g; W tym cukry: 112.19 g; Błonnik pok.: 31.75 g; Sól: 6.55 g; | Wartość energetyczna: 2556.92 kcal; Białko ogółem: 118.61 g; Tłuszcz: 80.35 g; Kw. tł. nasy.: 31.14 g; Węglowodany ogółem: 354.14 g; W tym cukry: 112.66 g; Błonnik pok.: 32.46 g; Sól: 6.63 g; | Wartość energetyczna: 2637.22 kcal; Białko ogółem: 122.68 g; Tłuszcz: 82.27 g; Kw. tł. nasy.: 32.19 g; Węglowodany ogółem: 365.90 g; W tym cukry: 116.78 g; Błonnik pok.: 32.72 g; Sól: 6.73 g; | Wartość energetyczna: 2677.37 kcal; Białko ogółem: 124.72 g; Tłuszcz: 83.24 g; Kw. tł. nasy.: 32.71 g; Węglowodany ogółem: 371.78 g; W tym cukry: 118.83 g; Błonnik pok.: 32.85 g; Sól: 6.78 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

| | | BP- Onkologiczna | BP- Dieta Mamy I Trymestr | BP- Dieta Mamy II Trymestr | BP- Dieta Mamy III Trymestr | BP- Dieta Mamy Okres Laktacji |
|-------------------|-----------|---|--|--|---|---|
| 2024-08-23 piątek | Śniadanie | Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) | Ryż na mleku 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u>) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) | Ryż na mleku 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u>) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) | Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u>) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) | Ryż na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u>) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) |
| | II ŚN | Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE</u>) | | | | |
| | Obiad | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Banan 150 g | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Banan 150 g Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ.</u>) | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Banan 150 g Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ.</u>) | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Banan 150 g Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ.</u>) | |
| | Kolacja | Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | |
| | PN | Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>) | | | | |
| | | Wartość energetyczna: 2858.08 kcal; Białko ogółem: 147.85 g; Tłuszcz: 75.61 g; Kw. tł. nasy.: 31.11 g; Węglowodany ogółem: 408.84 g; W tym cukry: 157.13 g; Błonnik pok.: 25.86 g; Sól: 6.29 g; | Wartość energetyczna: 2491.40 kcal; Białko ogółem: 129.98 g; Tłuszcz: 78.68 g; Kw. tł. nasy.: 30.42 g; Węglowodany ogółem: 330.64 g; W tym cukry: 108.28 g; Błonnik pok.: 27.70 g; Sól: 6.05 g; | Wartość energetyczna: 2599.66 kcal; Białko ogółem: 131.10 g; Tłuszcz: 87.17 g; Kw. tł. nasy.: 35.92 g; Węglowodany ogółem: 337.77 g; W tym cukry: 108.90 g; Błonnik pok.: 28.34 g; Sól: 6.18 g; | Wartość energetyczna: 2693.71 kcal; Białko ogółem: 135.32 g; Tłuszcz: 89.06 g; Kw. tł. nasy.: 36.95 g; Węglowodany ogółem: 353.18 g; W tym cukry: 113.03 g; Błonnik pok.: 29.11 g; Sól: 6.39 g; | Wartość energetyczna: 2838.83 kcal; Białko ogółem: 148.08 g; Tłuszcz: 92.76 g; Kw. tł. nasy.: 37.87 g; Węglowodany ogółem: 368.71 g; W tym cukry: 115.52 g; Błonnik pok.: 30.03 g; Sól: 6.75 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

| BP- Onkologiczna | | BP- Dieta Mamy I Trymestr | BP- Dieta Mamy II Trymestr | BP- Dieta Mamy III Trymestr | BP- Dieta Mamy Okres Laktacji |
|---|-----------|---|---|---|---|
| 2024-08-24 sobota | Śniadanie | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 60 g (<u>SEL</u>) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | |
| | II ŚN | Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>) | | | |
| | Obiad | Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>) Arbuz 100 g | Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>) Arbuz 100 g | Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>) Arbuz 100 g | Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 250 g Potrawka drobiowa () 230 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>) Arbuz 100 g |
| Kolacja | | Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Paszтет wegetariański () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Paszтет wegetariański () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Paszтет wegetariański () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | |
| | PN | Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) | | | |
| Wartość energetyczna: 2774.22 kcal; Białko ogółem: 119.69 g; Tłuszcz: 74.18 g; Kw. tł. nasy.: 24.98 g; Węglowodany ogółem: 422.52 g; W tym cukry: 104.87 g; Błonnik pok.: 38.58 g; Sól: 10.15 g; | | Wartość energetyczna: 2503.93 kcal; Białko ogółem: 112.90 g; Tłuszcz: 72.33 g; Kw. tł. nasy.: 27.79 g; Węglowodany ogółem: 369.40 g; W tym cukry: 65.20 g; Błonnik pok.: 38.34 g; Sól: 10.47 g; | Wartość energetyczna: 2632.09 kcal; Białko ogółem: 114.59 g; Tłuszcz: 81.03 g; Kw. tł. nasy.: 33.34 g; Węglowodany ogółem: 380.84 g; W tym cukry: 65.86 g; Błonnik pok.: 39.61 g; Sól: 10.53 g; | Wartość energetyczna: 2654.89 kcal; Białko ogółem: 115.47 g; Tłuszcz: 81.19 g; Kw. tł. nasy.: 33.37 g; Węglowodany ogółem: 385.59 g; W tym cukry: 65.89 g; Błonnik pok.: 40.18 g; Sól: 10.65 g; | Wartość energetyczna: 2812.55 kcal; Białko ogółem: 127.84 g; Tłuszcz: 85.02 g; Kw. tł. nasy.: 34.28 g; Węglowodany ogółem: 404.98 g; W tym cukry: 67.18 g; Błonnik pok.: 42.04 g; Sól: 10.87 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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 jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Sałata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Sałata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Sałata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml |
| II ŚN | Kefir 1,5% 150g 1 Por (MLE) | | | | |
| Obiad | Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 150 g (JAJ, MLE, GOR) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Brzoskwinia 100 g | Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 150 g (JAJ, MLE, GOR) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Mieszanka studencka 30 g (OZI, ORZ) Gruszka 150 g | Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 150 g (JAJ, MLE, GOR) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Mieszanka studencka 30 g (OZI, ORZ) Gruszka 150 g | Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 250 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 150 g (JAJ, MLE, GOR) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Mieszanka studencka 30 g (OZI, ORZ) Gruszka 150 g | |
| Kolacja | Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata zielona 5 g Sałatka wiosenna 120 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata zielona 5 g Sałatka wiosenna 120 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata zielona 5 g Sałatka wiosenna 120 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata zielona 5 g Sałatka wiosenna 120 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | |
| PN | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 10 g | | | | |
| | Wartość energetyczna: 2907.13 kcal; Białko ogółem: 159.96 g; Tłuszcz: 100.93 g; Kw. tł. nasy.: 39.35 g; Węglowodany ogółem: 353.26 g; W tym cukry: 101.73 g; Błonnik pok.: 28.82 g; Sól: 8.84 g; | Wartość energetyczna: 2573.73 kcal; Białko ogółem: 141.52 g; Tłuszcz: 105.58 g; Kw. tł. nasy.: 38.44 g; Węglowodany ogółem: 281.35 g; W tym cukry: 51.75 g; Błonnik pok.: 30.53 g; Sól: 8.68 g; | Wartość energetyczna: 2712.30 kcal; Białko ogółem: 144.21 g; Tłuszcz: 114.55 g; Kw. tł. nasy.: 44.09 g; Węglowodany ogółem: 293.72 g; W tym cukry: 52.30 g; Błonnik pok.: 31.79 g; Sól: 8.93 g; | Wartość energetyczna: 2781.98 kcal; Białko ogółem: 147.87 g; Tłuszcz: 116.47 g; Kw. tł. nasy.: 45.15 g; Węglowodany ogółem: 303.26 g; W tym cukry: 56.47 g; Błonnik pok.: 32.03 g; Sól: 9.02 g; | Wartość energetyczna: 2895.19 kcal; Białko ogółem: 150.83 g; Tłuszcz: 117.49 g; Kw. tł. nasy.: 45.69 g; Węglowodany ogółem: 326.71 g; W tym cukry: 67.48 g; Błonnik pok.: 32.97 g; Sól: 9.21 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

| | | BP- Onkologiczna | BP- Dieta Mamy I Trymestr | BP- Dieta Mamy II Trymestr | BP- Dieta Mamy III Trymestr | BP- Dieta Mamy Okres Laktacji | |
|-------------------------|-----------|--|---|---|---|---|--|
| 2024-08-26 poniedziałek | 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek a'la fromage z ziołami 60 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek a'la fromage z ziołami 60 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek a'la fromage z ziołami 60 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek a'la fromage z ziołami 60 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek a'la fromage z ziołami 60 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml | |
| | II ŚN | Maślanka truskawkowa 0,33l 1 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g | | | | | |
| | Obiad | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () kostka 100 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Salatka brokułowa z prażonym słonecznikiem B 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () kostka 100 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Salatka brokułowa z prażonym słonecznikiem B 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) | Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () kostka 100 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Salatka brokułowa z prażonym słonecznikiem B 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) | Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () kostka 100 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Salatka brokułowa z prażonym słonecznikiem B 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) | | |
| | 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 cytryną z/c 250 ml Arbuz 100 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 Arbuz 100 g | | | | |
| | PN | Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) | | | | | |
| | | Wartość energetyczna: 3173.43 kcal; Białko ogółem: 142.08 g; Tłuszcz: 100.34 g; Kw. tł. nasy.: 30.56 g; Węglowodany ogółem: 447.51 g; W tym cukry: 179.56 g; Błonnik pok.: 40.19 g; Sól: 8.91 g; | Wartość energetyczna: 2645.92 kcal; Białko ogółem: 121.18 g; Tłuszcz: 93.69 g; Kw. tł. nasy.: 27.12 g; Węglowodany ogółem: 346.89 g; W tym cukry: 125.10 g; Błonnik pok.: 41.15 g; Sól: 8.19 g; | Wartość energetyczna: 2819.41 kcal; Białko ogółem: 125.20 g; Tłuszcz: 106.91 g; Kw. tł. nasy.: 30.72 g; Węglowodany ogółem: 357.69 g; W tym cukry: 127.41 g; Błonnik pok.: 43.09 g; Sól: 8.46 g; | Wartość energetyczna: 2948.94 kcal; Białko ogółem: 131.92 g; Tłuszcz: 109.56 g; Kw. tł. nasy.: 31.98 g; Węglowodany ogółem: 376.92 g; W tym cukry: 132.13 g; Błonnik pok.: 44.34 g; Sól: 8.60 g; | Wartość energetyczna: 2983.68 kcal; Białko ogółem: 133.66 g; Tłuszcz: 110.43 g; Kw. tł. nasy.: 32.48 g; Węglowodany ogółem: 381.88 g; W tym cukry: 134.17 g; Błonnik pok.: 44.44 g; Sól: 8.65 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

| | | BP- Onkologiczna | BP- Dieta Mamy I Trymestr | BP- Dieta Mamy II Trymestr | BP- Dieta Mamy III Trymestr | BP- Dieta Mamy Okres Laktacji |
|-------------------|-----------|---|--|--|--|--|
| 2024-08-27 wtorek | Śniadanie | Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Platki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Platki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Platki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml |
| | II śN | Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Musli 10 g (<u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u>) | | | |
| | Obiad | Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Kotlet pożarski-drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt | Pieczarkowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Kotlet pożarski-drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Banan 150 g | Pieczarkowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet pożarski-drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Banan 150 g | Pieczarkowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 250 g Kotlet pożarski-drobiowy z indyka 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Banan 150 g | |
| | Kolacja | Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/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 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | 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 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | 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 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml |
| | PN | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) | | | | |
| | | Wartość energetyczna: 3030.49 kcal; Białko ogółem: 128.33 g; Tłuszcz: 100.90 g; Kw. tł. nasy.: 36.42 g; Węglowodany ogółem: 421.15 g; W tym cukry: 150.19 g; Błonnik pok.: 31.90 g; Sól: 9.57 g; | Wartość energetyczna: 2595.94 kcal; Białko ogółem: 110.87 g; Tłuszcz: 100.58 g; Kw. tł. nasy.: 36.17 g; Węglowodany ogółem: 330.50 g; W tym cukry: 90.28 g; Błonnik pok.: 32.87 g; Sól: 11.02 g; | Wartość energetyczna: 2712.16 kcal; Białko ogółem: 112.36 g; Tłuszcz: 109.34 g; Kw. tł. nasy.: 41.69 g; Węglowodany ogółem: 338.68 g; W tym cukry: 90.89 g; Błonnik pok.: 33.65 g; Sól: 11.12 g; | Wartość energetyczna: 2806.06 kcal; Białko ogółem: 116.79 g; Tłuszcz: 111.44 g; Kw. tł. nasy.: 42.77 g; Węglowodany ogółem: 353.60 g; W tym cukry: 95.08 g; Błonnik pok.: 34.96 g; Sól: 11.46 g; | Wartość energetyczna: 2940.60 kcal; Białko ogółem: 127.44 g; Tłuszcz: 111.17 g; Kw. tł. nasy.: 38.60 g; Węglowodany ogółem: 377.59 g; W tym cukry: 97.81 g; Błonnik pok.: 36.77 g; Sól: 11.92 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

| | | BP- Onkologiczna | BP- Dieta Mamy I Trymestr | BP- Dieta Mamy II Trymestr | BP- Dieta Mamy III Trymestr | BP- Dieta Mamy Okres Laktacji |
|------------------|-----------|--|---|---|---|---|
| 2024-08-28 środa | Śniadanie | <p>Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (MLE.)</p> <p>Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.)</p> <p>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)</p> <p>Salata zielona 5 g</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa</p> <p>Cateringowa z/c 250 ml</p> | <p>Platki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE.)</p> <p>Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (MLE.)</p> <p>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)</p> <p>Salata zielona 5 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa</p> <p>Cateringowa b/c 250 ml</p> <p>Papryka świeża 100 g</p> | <p>Platki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 20 g (MLE.)</p> <p>Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (MLE.)</p> <p>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)</p> <p>Salata zielona 5 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa</p> <p>Cateringowa b/c 250 ml</p> <p>Papryka świeża 100 g</p> | <p>Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 20 g (MLE.)</p> <p>Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (MLE.)</p> <p>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)</p> <p>Salata zielona 5 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa</p> <p>Cateringowa b/c 250 ml</p> <p>Papryka świeża 100 g</p> | <p>Platki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 20 g (MLE.)</p> <p>Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (MLE.)</p> <p>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)</p> <p>Salata zielona 5 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa</p> <p>Cateringowa b/c 250 ml</p> <p>Papryka świeża 100 g</p> |
| | II ŚN | <p>Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 200 g (MLE.)</p> <p>Nektarynka 100 g</p> | | | | |
| | Obiad | <p>Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Kasza kuskus/sypko 180 g (GLU PSZ.)</p> <p>Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.)</p> <p>Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Surówka z selera i marchwi () 150 g (MLE, SEL.)</p> <p>Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p> <p>Salatka owocowa 200 g</p> | <p>Kapuśniak z kapusty białej () 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.)</p> <p>Kasza kuskus/sypko 180 g (GLU PSZ.)</p> <p>Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.)</p> <p>Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Surówka z selera i marchwi () 150 g (MLE, SEL.)</p> <p>Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml</p> <p>Salatka owocowa ze słonecznikiem 200 g</p> | <p>Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.)</p> <p>Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ.)</p> <p>Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.)</p> <p>Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Surówka z selera i marchwi () 150 g (MLE, SEL.)</p> <p>Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml</p> <p>Salatka owocowa ze słonecznikiem 200 g</p> | <p>Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.)</p> <p>Kasza kuskus/sypko 250 g (GLU PSZ.)</p> <p>Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (GLU PSZ, JAJ.)</p> <p>Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Surówka z selera i marchwi () 150 g (MLE, SEL.)</p> <p>Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml</p> <p>Salatka owocowa ze słonecznikiem 200 g</p> | |
| | Kolacja | <p>Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (MLE.)</p> <p>Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (RYB, SEL.)</p> <p>Salata zielona 5 g</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> | <p>Pomidor 100 g</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE.)</p> <p>Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (RYB, SEL.)</p> <p>Salata zielona 5 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p> | <p>Pomidor 100 g</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 20 g (MLE.)</p> <p>Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (RYB, SEL.)</p> <p>Salata zielona 5 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p> | <p>Pomidor 100 g</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 20 g (MLE.)</p> <p>Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (RYB, SEL.)</p> <p>Salata zielona 5 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p> | |
| | PN | <p>Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL.)</p> | | | | |
| | | <p>Wartość energetyczna: 3173.24 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 136.95 g; Tłuszcz: 77.77 g; Kw. tł. nasy.: 31.62 g; Węglowodany ogółem: 496.34 g; W tym cukry: 160.73 g; Błonnik pok.: 38.76 g; Sól: 10.24 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2671.88 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 112.46 g; Tłuszcz: 80.90 g; Kw. tł. nasy.: 32.32 g; Węglowodany ogółem: 389.34 g; W tym cukry: 109.65 g; Błonnik pok.: 40.55 g; Sól: 10.39 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2815.79 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 114.49 g; Tłuszcz: 90.68 g; Kw. tł. nasy.: 38.10 g; Węglowodany ogółem: 401.45 g; W tym cukry: 110.72 g; Błonnik pok.: 41.77 g; Sól: 10.59 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2910.15 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 119.10 g; Tłuszcz: 93.06 g; Kw. tł. nasy.: 39.22 g; Węglowodany ogółem: 415.60 g; W tym cukry: 114.90 g; Błonnik pok.: 42.87 g; Sól: 10.81 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 3101.70 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 130.89 g; Tłuszcz: 97.95 g; Kw. tł. nasy.: 41.04 g; Węglowodany ogółem: 439.97 g; W tym cukry: 117.06 g; Błonnik pok.: 44.04 g; Sól: 11.12 g;</p> |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

| BP- Onkologiczna | | BP- Dieta Mamy I Trymestr | BP- Dieta Mamy II Trymestr | BP- Dieta Mamy III Trymestr | BP- Dieta Mamy Okres Laktacji | |
|---------------------|--|--|---|---|---|---|
| 2024-08-29 czwartek | Śniadanie | Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z fasoli () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata lodowa 10 g Ogórek świeży 80 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) | Kasza manna na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z fasoli () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata lodowa 10 g Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) | Kasza manna na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z fasoli () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata lodowa 10 g Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z fasoli () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata lodowa 10 g Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) | Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z fasoli () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata lodowa 10 g Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) |
| | II ŚN | Maślanka truskawkowa 0,33l 1 g (<u>MLE.</u>) | | | | |
| | Obiad | Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka żydowska z olejem () 150 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Arbuz 100 g | Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka żydowska z olejem () 150 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Arbuz 100 g | | | |
| | Kolacja | Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Risotto z mięs drob i warzywami () 200 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 150 g | Risotto z mięs drob i warzywami () 200 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Jabłko 150 g | | | |
| PN | Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | | | | | |
| | Wartość energetyczna: 3177.33 kcal; Białko ogółem: 124.38 g; Tłuszcz: 83.09 g; Kw. tł. nasy.: 28.31 g; Węglowodany ogółem: 500.33 g; W tym cukry: 214.88 g; Błonnik pok.: 36.18 g; Sól: 6.21 g; | Wartość energetyczna: 2663.01 kcal; Białko ogółem: 100.04 g; Tłuszcz: 75.60 g; Kw. tł. nasy.: 24.57 g; Węglowodany ogółem: 412.38 g; W tym cukry: 161.74 g; Błonnik pok.: 34.70 g; Sól: 5.83 g; | Wartość energetyczna: 2700.41 kcal; Białko ogółem: 100.07 g; Tłuszcz: 79.73 g; Kw. tł. nasy.: 27.31 g; Węglowodany ogółem: 412.41 g; W tym cukry: 161.77 g; Błonnik pok.: 34.70 g; Sól: 5.83 g; | Wartość energetyczna: 2769.90 kcal; Białko ogółem: 103.55 g; Tłuszcz: 81.49 g; Kw. tł. nasy.: 28.31 g; Węglowodany ogółem: 422.37 g; W tym cukry: 165.86 g; Błonnik pok.: 34.89 g; Sól: 5.93 g; | Wartość energetyczna: 2804.64 kcal; Białko ogółem: 105.29 g; Tłuszcz: 82.38 g; Kw. tł. nasy.: 28.82 g; Węglowodany ogółem: 427.36 g; W tym cukry: 167.91 g; Błonnik pok.: 34.99 g; Sól: 5.97 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

| | | BP- Onkologiczna | BP- Dieta Mamy I Trymestr | BP- Dieta Mamy II Trymestr | BP- Dieta Mamy III Trymestr | BP- Dieta Mamy Okres Laktacji |
|-------------------|-----------|--|---|---|---|---|
| 2024-08-30 piątek | Śniadanie | Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty kostka 70 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Zacierka na mleku 200 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty kostka 70 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Zacierka na mleku 200 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Twaróg półtłusty kostka 70 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Twaróg półtłusty kostka 70 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Twaróg półtłusty kostka 70 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml |
| | II ŚN | Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt | | | | |
| | Obiad | Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB) Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Banan 150 g | Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB) Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Banan 150 g | Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB) Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Banan 150 g | Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB) Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Banan 150 g | |
| | Kolacja | Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | |
| | PN | Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (MLE) | | | | |
| | | Wartość energetyczna: 2800.50 kcal; Białko ogółem: 134.68 g; Tłuszcz: 67.31 g; Kw. tł. nasy.: 27.88 g; Węglowodany ogółem: 429.07 g; W tym cukry: 145.81 g; Błonnik pok.: 29.75 g; Sól: 6.06 g; | Wartość energetyczna: 2314.48 kcal; Białko ogółem: 112.90 g; Tłuszcz: 65.26 g; Kw. tł. nasy.: 27.33 g; Węglowodany ogółem: 335.59 g; W tym cukry: 96.63 g; Błonnik pok.: 33.04 g; Sól: 5.89 g; | Wartość energetyczna: 2429.32 kcal; Białko ogółem: 113.99 g; Tłuszcz: 73.76 g; Kw. tł. nasy.: 32.83 g; Węglowodany ogółem: 344.53 g; W tym cukry: 97.21 g; Błonnik pok.: 33.91 g; Sól: 6.02 g; | Wartość energetyczna: 2532.42 kcal; Białko ogółem: 118.94 g; Tłuszcz: 75.85 g; Kw. tł. nasy.: 33.91 g; Węglowodany ogółem: 361.05 g; W tym cukry: 101.36 g; Błonnik pok.: 34.74 g; Sól: 6.24 g; | Wartość energetyczna: 2682.06 kcal; Białko ogółem: 132.07 g; Tłuszcz: 79.65 g; Kw. tł. nasy.: 34.86 g; Węglowodany ogółem: 377.13 g; W tym cukry: 103.85 g; Błonnik pok.: 35.69 g; Sól: 6.60 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

| | | BP- Onkologiczna | BP- Dieta Mamy I Trymestr | BP- Dieta Mamy II Trymestr | BP- Dieta Mamy III Trymestr | BP- Dieta Mamy Okres Laktacji |
|-------------------|-----------|---|--|--|---|--|
| 2024-08-31 sobota | Śniadanie | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Paszтет z ciecierzycy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Paszтет z ciecierzycy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Roszponka 10 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Paszтет z ciecierzycy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Roszponka 10 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | | |
| | II ŚN | Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE</u>) | | | | |
| | Obiad | Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 120 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Brzoskwinia 100 g | Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana 180 g Potrawka drobiowa z warzywami * 120 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Gruszka 150 g | Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Gruszka 150 g | Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana 250 g Potrawka drobiowa z warzywami * 230 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Gruszka 150 g | |
| | Kolacja | Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Salatka z brokułu, oleju i koperku 120 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Salatka z brokułu, oleju i koperku 120 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Salatka z brokułu, oleju i koperku 120 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | | |
| | PN | Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) | | | | |
| | | Wartość energetyczna: 2645.93 kcal; Białko ogółem: 107.93 g; Tłuszcz: 76.85 g; Kw. tł. nasy.: 29.46 g; Węglowodany ogółem: 390.42 g; W tym cukry: 70.46 g; Błonnik pok.: 34.57 g; Sól: 10.51 g; | Wartość energetyczna: 2343.19 kcal; Białko ogółem: 98.03 g; Tłuszcz: 76.55 g; Kw. tł. nasy.: 28.45 g; Węglowodany ogółem: 326.94 g; W tym cukry: 70.46 g; Błonnik pok.: 37.40 g; Sól: 10.24 g; | Wartość energetyczna: 2464.59 kcal; Białko ogółem: 102.89 g; Tłuszcz: 82.40 g; Kw. tł. nasy.: 31.52 g; Węglowodany ogółem: 340.02 g; W tym cukry: 71.33 g; Błonnik pok.: 38.88 g; Sól: 10.43 g; | Wartość energetyczna: 2487.39 kcal; Białko ogółem: 103.77 g; Tłuszcz: 82.56 g; Kw. tł. nasy.: 31.55 g; Węglowodany ogółem: 344.77 g; W tym cukry: 71.36 g; Błonnik pok.: 39.45 g; Sól: 10.55 g; | Wartość energetyczna: 2636.97 kcal; Białko ogółem: 114.68 g; Tłuszcz: 86.56 g; Kw. tł. nasy.: 32.35 g; Węglowodany ogółem: 363.40 g; W tym cukry: 72.62 g; Błonnik pok.: 41.68 g; Sól: 10.84 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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 |
|----------------------|-----------|--|---|---|---|---|
| 2024-09-01 niedziela | Śniadanie | Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kasza jęczmienna na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Kasza jęczmienna na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml |
| | II ŚN | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ.</u>) | | | |
| | Obiad | Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizeria 150 g (<u>MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml Jabłko 150 g | Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizeria 150 g (<u>MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml Jabłko 150 g | Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizeria 150 g (<u>MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml Jabłko 150 g | Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 250 g Schab gotowany 130 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizeria 150 g (<u>MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml Jabłko 150 g | |
| | Kolacja | Ryż na mleku 400 ml (<u>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>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g 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 twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | |
| | PN | Serek wiejski truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | | | | |
| | | Wartość energetyczna: 2598.66 kcal; Białko ogółem: 128.68 g; Tłuszcz: 61.87 g; Kw. tł. nasy.: 31.51 g; Węglowodany ogółem: 392.85 g; W tym cukry: 143.15 g; Błonnik pok.: 24.56 g; Sól: 7.69 g; | Wartość energetyczna: 2264.03 kcal; Białko ogółem: 112.94 g; Tłuszcz: 68.69 g; Kw. tł. nasy.: 30.98 g; Węglowodany ogółem: 313.00 g; W tym cukry: 90.26 g; Błonnik pok.: 25.86 g; Sól: 7.65 g; | Wartość energetyczna: 2382.06 kcal; Białko ogółem: 114.41 g; Tłuszcz: 77.28 g; Kw. tł. nasy.: 36.50 g; Węglowodany ogółem: 322.06 g; W tym cukry: 91.25 g; Błonnik pok.: 26.62 g; Sól: 7.78 g; | Wartość energetyczna: 2474.90 kcal; Białko ogółem: 118.72 g; Tłuszcz: 79.35 g; Kw. tł. nasy.: 37.59 g; Węglowodany ogółem: 336.81 g; W tym cukry: 95.56 g; Błonnik pok.: 27.67 g; Sól: 8.00 g; | Wartość energetyczna: 2631.77 kcal; Białko ogółem: 135.30 g; Tłuszcz: 82.88 g; Kw. tł. nasy.: 39.16 g; Węglowodany ogółem: 352.01 g; W tym cukry: 98.15 g; Błonnik pok.: 28.72 g; Sól: 8.34 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,