

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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
2024-09-16 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Ogórek kiszony 100 g Arbuz 100 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Arbuz 100 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) 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>) Salata 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>) Salata 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>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II SN				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 gotowane () 180 g Kotlet z jaj 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL.</u>) Kalańior gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki 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>) Kalańior gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlet z jaj-pieczony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z marchwi () 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 130 g Kotlet z jaj-pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z marchwi () 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Arbuz 100 g	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki 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 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	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 * 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
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)					
		Wartość energetyczna: 2453.99 kcal; Białko ogółem: 99.96 g; Tłuszcz: 77.59 g; Kw. tł. nasy.: 32.00 g; Węglowodany ogółem: 354.94 g; W tym cukry: 97.72 g; Błonnik pok.: 34.67 g; Sól: 10.42 g;	Wartość energetyczna: 2457.96 kcal; Białko ogółem: 100.27 g; Tłuszcz: 77.63 g; Kw. tł. nasy.: 32.00 g; Węglowodany ogółem: 355.81 g; W tym cukry: 97.94 g; Błonnik pok.: 35.26 g; Sól: 10.45 g;	Wartość energetyczna: 2383.67 kcal; Białko ogółem: 100.76 g; Tłuszcz: 63.30 g; Kw. tł. nasy.: 24.23 g; Węglowodany ogółem: 368.26 g; W tym cukry: 106.16 g; Błonnik pok.: 33.22 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 1851.64 kcal; Białko ogółem: 76.02 g; Tłuszcz: 46.00 g; Kw. tł. nasy.: 18.60 g; Węglowodany ogółem: 295.66 g; W tym cukry: 118.11 g; Błonnik pok.: 27.81 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2583.52 kcal; Białko ogółem: 107.05 g; Tłuszcz: 66.42 g; Kw. tł. nasy.: 25.79 g; Węglowodany ogółem: 403.30 g; W tym cukry: 128.62 g; Błonnik pok.: 34.76 g; Sól: 9.07 g;	Wartość energetyczna: 2346.27 kcal; Białko ogółem: 108.25 g; Tłuszcz: 74.73 g; Kw. tł. nasy.: 28.12 g; Węglowodany ogółem: 328.54 g; W tym cukry: 75.34 g; Błonnik pok.: 37.78 g; Sól: 12.25 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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
2024-09-17 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 kostka 70 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Papryka świeża 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 kostka 70 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Papryka świeża 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 kostka 70 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Papryka świeża 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 kostka 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 kostka 70 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Papryka świeża 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 kostka 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 Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN				Maślanka truskawkowa 0,33l 1 g (MLE.)		Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE.) 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* 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 Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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 Pomidor 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: 2403.51 kcal; Białko ogółem: 108.48 g; Tłuszcz: 65.33 g; Kw. tł. nasy.: 28.07 g; Węglowodany ogółem: 353.68 g; W tym cukry: 83.12 g; Błonnik pok.: 36.22 g; Sól: 5.22 g;	Wartość energetyczna: 2391.45 kcal; Białko ogółem: 107.44 g; Tłuszcz: 63.81 g; Kw. tł. nasy.: 27.93 g; Węglowodany ogółem: 353.86 g; W tym cukry: 84.71 g; Błonnik pok.: 34.57 g; Sól: 5.16 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: 2052.86 kcal; Białko ogółem: 83.05 g; Tłuszcz: 37.86 g; Kw. tł. nasy.: 15.99 g; Węglowodany ogółem: 351.86 g; W tym cukry: 152.25 g; Błonnik pok.: 21.15 g; Sól: 2.70 g;	Wartość energetyczna: 2841.11 kcal; Białko ogółem: 119.59 g; Tłuszcz: 60.42 g; Kw. tł. nasy.: 25.96 g; Węglowodany ogółem: 465.02 g; W tym cukry: 168.06 g; Błonnik pok.: 29.78 g; Sól: 5.02 g;	Wartość energetyczna: 2457.07 kcal; Białko ogółem: 138.32 g; Tłuszcz: 74.56 g; Kw. tł. nasy.: 33.67 g; Węglowodany ogółem: 322.05 g; W tym cukry: 74.57 g; Błonnik pok.: 39.37 g; Sól: 6.65 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwa strawna	BP- Łatwostrawna małego dziecka	BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat	BP- Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-09-18 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 Pomidor 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>) Jabłko 150 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 Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)					Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlet mielony drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka szwedzka () 150 g (<u>GOR.</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 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>) Salatka szwedzka () 150 g (<u>GOR.</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 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 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 Jabłko 150 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki 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 Jabłko 150 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki 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>) Salatka szwedzka b/c () 200 g (<u>GOR.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Jabłko 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 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>) Szyunkowa 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>) Szyunkowa 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>) Szyunkowa 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>) Pasztet z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 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: 2820.70 kcal; Białko ogółem: 114.13 g; Tłuszcz: 98.49 g; Kw. tł. nasy.: 39.61 g; Węglowodany ogółem: 386.91 g; W tym cukry: 97.69 g; Błonnik pok.: 37.53 g; Sól: 11.81 g;	Wartość energetyczna: 2570.86 kcal; Białko ogółem: 111.47 g; Tłuszcz: 81.89 g; Kw. tł. nasy.: 37.73 g; Węglowodany ogółem: 363.75 g; W tym cukry: 99.74 g; Błonnik pok.: 34.70 g; Sól: 11.44 g;	Wartość energetyczna: 2254.68 kcal; Białko ogółem: 103.62 g; Tłuszcz: 54.37 g; Kw. tł. nasy.: 23.50 g; Węglowodany ogółem: 352.09 g; W tym cukry: 97.41 g; Błonnik pok.: 29.97 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 1792.17 kcal; Białko ogółem: 86.94 g; Tłuszcz: 41.11 g; Kw. tł. nasy.: 17.72 g; Węglowodany ogółem: 278.86 g; W tym cukry: 110.10 g; Błonnik pok.: 21.24 g; Sól: 5.20 g;	Wartość energetyczna: 2456.08 kcal; Białko ogółem: 110.29 g; Tłuszcz: 58.40 g; Kw. tł. nasy.: 25.89 g; Węglowodany ogółem: 386.65 g; W tym cukry: 122.41 g; Błonnik pok.: 30.01 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2587.48 kcal; Białko ogółem: 135.96 g; Tłuszcz: 84.74 g; Kw. tł. nasy.: 36.69 g; Węglowodany ogółem: 340.08 g; W tym cukry: 79.81 g; Błonnik pok.: 36.44 g; Sól: 12.97 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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	
2024-09-19 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>) Salata lodowa 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Arbuz 100 g		Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) 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 Arbuz 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>) Salata 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>) Salata 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>) Salata lodowa 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	II SN					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>) Salata 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>) Salata 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>) Salata 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>) Salata zielona z jogurtem 50 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Arbuz 100 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>) Salata 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 Arbuz 100 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>) Salata zielona z jogurtem 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Arbuz 100 g	
	Kolacja	Makaron z serem 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml				Jabłko 150 g Makaron z serem 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Jabłko 150 g Makaron z serem 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</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>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	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: 2439.83 kcal; Białko ogółem: 107.71 g; Tłuszcz: 54.55 g; Kw. tł. nasy.: 21.74 g; Węglowodany ogółem: 389.21 g; W tym cukry: 138.44 g; Błonnik pok.: 22.34 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 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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	
2024-09-20 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 kostka 70 g (<u>MLE</u>) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 50 g Śliwka szt 2 szt 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>) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty kostka 70 g (<u>MLE</u>) 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 kostka 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>) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty kostka 70 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	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 kostka 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	Dyniowa z makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba smażona (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</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	Jarzynowa z makaronem (-)podstawa 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki 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	Dyniowa z makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki 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	Dyniowa z makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki 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	Dyniowa z makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki 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: 2619.71 kcal; Białko ogółem: 127.69 g; Tłuszcz: 80.02 g; Kw. tł. nasy.: 31.49 g; Węglowodany ogółem: 358.69 g; W tym cukry: 104.99 g; Błonnik pok.: 29.45 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 2493.03 kcal; Białko ogółem: 128.19 g; Tłuszcz: 73.77 g; Kw. tł. nasy.: 30.86 g; Węglowodany ogółem: 341.84 g; W tym cukry: 103.99 g; Błonnik pok.: 28.55 g; Sól: 6.15 g;	Wartość energetyczna: 2459.97 kcal; Białko ogółem: 128.69 g; Tłuszcz: 62.27 g; Kw. tł. nasy.: 25.20 g; Węglowodany ogółem: 356.90 g; W tym cukry: 112.27 g; Błonnik pok.: 23.40 g; Sól: 5.66 g;	Wartość energetyczna: 1913.00 kcal; Białko ogółem: 104.92 g; Tłuszcz: 44.52 g; Kw. tł. nasy.: 16.98 g; Węglowodany ogółem: 282.91 g; W tym cukry: 127.20 g; Błonnik pok.: 19.83 g; Sól: 3.55 g;	Wartość energetyczna: 2638.43 kcal; Białko ogółem: 132.32 g; Tłuszcz: 66.43 g; Kw. tł. nasy.: 26.94 g; Węglowodany ogółem: 390.88 g; W tym cukry: 140.09 g; Błonnik pok.: 27.65 g; Sól: 6.12 g;	Wartość energetyczna: 2339.09 kcal; Białko ogółem: 137.14 g; Tłuszcz: 70.04 g; Kw. tł. nasy.: 29.45 g; Węglowodany ogółem: 305.37 g; W tym cukry: 75.36 g; Błonnik pok.: 33.03 g; Sól: 6.28 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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
2024-09-21 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,parz ona 120 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 30 g (<u>SEL</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parz ona 120 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 80 g Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) 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 Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) 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 Pomidor 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>) Jabłko 150 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>) Jabłko 150 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 Jabłko 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) 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 Rzepa biała 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	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	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 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 Rzepa biała 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: 2795.08 kcal; Białko ogółem: 114.54 g; Tłuszcz: 101.79 g; Kw. tł. nasy.: 38.12 g; Węglowodany ogółem: 377.68 g; W tym cukry: 77.23 g; Błonnik pok.: 42.87 g; Sól: 9.34 g;	Wartość energetyczna: 2781.48 kcal; Białko ogółem: 106.40 g; Tłuszcz: 106.60 g; Kw. tł. nasy.: 38.26 g; Węglowodany ogółem: 371.28 g; W tym cukry: 78.10 g; Błonnik pok.: 42.19 g; Sól: 9.64 g;	Wartość energetyczna: 2010.47 kcal; Białko ogółem: 98.33 g; Tłuszcz: 47.22 g; Kw. tł. nasy.: 19.85 g; Węglowodany ogółem: 314.80 g; W tym cukry: 71.67 g; Błonnik pok.: 31.97 g; Sól: 5.95 g;	Wartość energetyczna: 1729.08 kcal; Białko ogółem: 84.65 g; Tłuszcz: 41.79 g; Kw. tł. nasy.: 14.27 g; Węglowodany ogółem: 266.40 g; W tym cukry: 76.23 g; Błonnik pok.: 25.05 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2289.97 kcal; Białko ogółem: 106.83 g; Tłuszcz: 55.72 g; Kw. tł. nasy.: 21.50 g; Węglowodany ogółem: 356.80 g; W tym cukry: 80.67 g; Błonnik pok.: 33.12 g; Sól: 9.41 g;	Wartość energetyczna: 2145.68 kcal; Białko ogółem: 104.47 g; Tłuszcz: 65.01 g; Kw. tł. nasy.: 18.52 g; Węglowodany ogółem: 304.65 g; W tym cukry: 62.60 g; Błonnik pok.: 45.39 g; Sól: 9.50 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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
2024-09-22 niedziela	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 100 g Gruszka 150 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 100 g Gruszka 150 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z siemieniem i natką pietruszki 60 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Arbuz 100 g	Kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twarożek z siemieniem i natką pietruszki 30 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z siemieniem i natką pietruszki 60 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE)					Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki 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	Fasolowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ) Surówka Coleslaw () 150 g (JAJ, MLE, GOR) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 250 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 130 g Udko pieczone 1 szt. 105 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Arbuz 100 g	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Arbuz 100 g	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki 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 (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 - diety 120 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata zielona 5 g Sałatka wiosenna - diety 120 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata zielona 5 g Sałatka wiosenna - diety 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata zielona 5 g Sałatka wiosenna - diety 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata zielona 5 g Sałatka wiosenna - diety 120 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata zielona 5 g Sałatka wiosenna - diety 120 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
PN		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 10 g					Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2746.83 kcal; Białko ogółem: 141.63 g; Tłuszcz: 99.58 g; Kw. tł. nasy.: 39.47 g; Węglowodany ogółem: 337.51 g; W tym cukry: 87.97 g; Błonnik pok.: 34.64 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 2477.60 kcal; Białko ogółem: 107.03 g; Tłuszcz: 74.92 g; Kw. tł. nasy.: 31.14 g; Węglowodany ogółem: 363.10 g; W tym cukry: 89.33 g; Błonnik pok.: 39.98 g; Sól: 8.40 g;	Wartość energetyczna: 2577.47 kcal; Białko ogółem: 141.42 g; Tłuszcz: 85.72 g; Kw. tł. nasy.: 33.40 g; Węglowodany ogółem: 323.56 g; W tym cukry: 78.12 g; Błonnik pok.: 26.08 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 1760.17 kcal; Białko ogółem: 93.42 g; Tłuszcz: 53.45 g; Kw. tł. nasy.: 21.82 g; Węglowodany ogółem: 235.27 g; W tym cukry: 87.32 g; Błonnik pok.: 17.49 g; Sól: 5.49 g;	Wartość energetyczna: 2700.47 kcal; Białko ogółem: 145.62 g; Tłuszcz: 89.47 g; Kw. tł. nasy.: 35.80 g; Węglowodany ogółem: 341.56 g; W tym cukry: 100.77 g; Błonnik pok.: 26.53 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 2545.62 kcal; Białko ogółem: 147.50 g; Tłuszcz: 94.19 g; Kw. tł. nasy.: 35.11 g; Węglowodany ogółem: 296.14 g; W tym cukry: 61.78 g; Błonnik pok.: 38.38 g; Sól: 7.81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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
2024-09-23 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paszтет szefa z dodatkiem białka sojowego 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Ogórek kiszony 100 g Śliwka szt 2 szt	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paszтет szefa z dodatkiem białka sojowego 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Śliwka szt 2 szt	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 Banan 120 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>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 fromage z ziołami 60 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 5 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 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 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 Ogórek kiszony 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN	Maślanka truskawkowa 0,33l 1 g (<u>MLE</u>) Banan 120 g					Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE</u>) Śliwka szt 2 szt
	Obiad	Barszcz ukraiński 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* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto wegetariańskie* 300 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</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 Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	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>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () kostka 150 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 250 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () kostka 100 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	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>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () kostka 150 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	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 b/c () 200 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>)
	Kolacja	Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 200 g (<u>SEL, GLU JĘCZ</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Arbuz 100 g			Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 150 g (<u>SEL, GLU JĘCZ</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml 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 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: 2378.35 kcal; Białko ogółem: 112.05 g; Tłuszcz: 73.58 g; Kw. tł. nasy.: 25.77 g; Węglowodany ogółem: 331.32 g; W tym cukry: 111.97 g; Błonnik pok.: 37.42 g; Sól: 10.56 g;	Wartość energetyczna: 2501.36 kcal; Białko ogółem: 107.64 g; Tłuszcz: 80.97 g; Kw. tł. nasy.: 26.82 g; Węglowodany ogółem: 355.41 g; W tym cukry: 119.93 g; Błonnik pok.: 37.25 g; Sól: 11.24 g;	Wartość energetyczna: 2312.52 kcal; Białko ogółem: 106.97 g; Tłuszcz: 58.70 g; Kw. tł. nasy.: 20.40 g; Węglowodany ogółem: 355.97 g; W tym cukry: 120.51 g; Błonnik pok.: 30.87 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 2304.84 kcal; Białko ogółem: 105.27 g; Tłuszcz: 52.63 g; Kw. tł. nasy.: 20.02 g; Węglowodany ogółem: 366.03 g; W tym cukry: 183.91 g; Błonnik pok.: 23.23 g; Sól: 5.66 g;	Wartość energetyczna: 2708.85 kcal; Białko ogółem: 117.58 g; Tłuszcz: 63.65 g; Kw. tł. nasy.: 23.70 g; Węglowodany ogółem: 433.59 g; W tym cukry: 190.41 g; Błonnik pok.: 30.90 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2542.68 kcal; Białko ogółem: 130.00 g; Tłuszcz: 89.22 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; Węglowodany ogółem: 319.77 g; W tym cukry: 96.92 g; Błonnik pok.: 37.84 g; Sól: 9.55 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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
2024-09-24 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Ogórek kiszony 80 g Jabłko 150 g		Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty kostka 70 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 150 g	Platki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty kostka 30 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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>) Twaróg półtłusty kostka 70 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana 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 kiszony 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN				Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Ziemniaki gotowane () 180 g Piecarkowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet pożarski-drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlet drobiowy panierowany z indyka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaki gotowane () 180 g Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Klopsik drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 130 g Klopsik drobiowy z indyka 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Klopsik drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Klopsik drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Jabłko 150 g
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 30 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 30 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g 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 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata 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: 2615.32 kcal; Białko ogółem: 106.46 g; Tłuszcz: 98.64 g; Kw. tł. nasy.: 35.34 g; Węglowodany ogółem: 341.66 g; W tym cukry: 83.52 g; Błonnik pok.: 34.57 g; Sól: 10.50 g;	Wartość energetyczna: 2483.77 kcal; Białko ogółem: 101.27 g; Tłuszcz: 91.88 g; Kw. tł. nasy.: 34.39 g; Węglowodany ogółem: 329.40 g; W tym cukry: 82.98 g; Błonnik pok.: 33.83 g; Sól: 10.45 g;	Wartość energetyczna: 2265.60 kcal; Białko ogółem: 96.63 g; Tłuszcz: 58.61 g; Kw. tł. nasy.: 23.07 g; Węglowodany ogółem: 351.25 g; W tym cukry: 84.27 g; Błonnik pok.: 28.22 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 1659.51 kcal; Białko ogółem: 74.13 g; Tłuszcz: 40.46 g; Kw. tł. nasy.: 15.11 g; Węglowodany ogółem: 263.18 g; W tym cukry: 94.02 g; Błonnik pok.: 20.25 g; Sól: 4.51 g;	Wartość energetyczna: 2394.79 kcal; Białko ogółem: 105.02 g; Tłuszcz: 62.42 g; Kw. tł. nasy.: 25.48 g; Węglowodany ogółem: 370.58 g; W tym cukry: 107.84 g; Błonnik pok.: 29.06 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 2363.93 kcal; Białko ogółem: 114.85 g; Tłuszcz: 85.53 g; Kw. tł. nasy.: 30.47 g; Węglowodany ogółem: 301.65 g; W tym cukry: 61.33 g; Błonnik pok.: 33.88 g; Sól: 11.96 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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
2024-09-25 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>) Pasta z twarogu i papryki 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Gruszka 150 g Pomidor 100 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Arbuz 100 g	Platki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i papryki 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 100 g	
	II ŚN					Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 200 g (<u>MLE.</u>) Arbuz 100 g	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) kasza pęczak/sypko 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i marchwi () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza bulgur 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kotlet mielony wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z selera i marchwi () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza kuskus/sypko 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i marchwi () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza kuskus/sypko 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i marchwi () 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 50 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sałatka owocowa 200 g	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza kuskus/sypko 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i marchwi () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sałatka owocowa 200 g	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) kasza pęczak/sypko 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i marchwi () 200 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Gruszka 150 g
	Kolacja	Rzodkiew biała 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Rzodkiew biała 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU 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 Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU 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 Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Rzodkiew biała 100 g Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)					
	Wartość energetyczna: 2503.84 kcal; Białko ogółem: 105.88 g; Tłuszcz: 76.78 g; Kw. tł. nasy.: 31.26 g; Węglowodany ogółem: 360.37 g; W tym cukry: 101.95 g; Błonnik pok.: 49.42 g; Sól: 10.66 g;	Wartość energetyczna: 2665.91 kcal; Białko ogółem: 108.84 g; Tłuszcz: 87.06 g; Kw. tł. nasy.: 30.64 g; Węglowodany ogółem: 376.09 g; W tym cukry: 101.11 g; Błonnik pok.: 38.57 g; Sól: 10.08 g;	Wartość energetyczna: 2399.44 kcal; Białko ogółem: 109.29 g; Tłuszcz: 60.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.92 g; Węglowodany ogółem: 366.58 g; W tym cukry: 99.35 g; Błonnik pok.: 32.33 g; Sól: 9.49 g;	Wartość energetyczna: 2064.69 kcal; Białko ogółem: 87.93 g; Tłuszcz: 46.26 g; Kw. tł. nasy.: 17.28 g; Węglowodany ogółem: 333.50 g; W tym cukry: 129.52 g; Błonnik pok.: 23.66 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 2857.08 kcal; Białko ogółem: 120.62 g; Tłuszcz: 69.54 g; Kw. tł. nasy.: 27.12 g; Węglowodany ogółem: 451.60 g; W tym cukry: 147.27 g; Błonnik pok.: 37.13 g; Sól: 9.72 g;	Wartość energetyczna: 2382.35 kcal; Białko ogółem: 115.55 g; Tłuszcz: 61.44 g; Kw. tł. nasy.: 26.53 g; Węglowodany ogółem: 358.42 g; W tym cukry: 90.70 g; Błonnik pok.: 55.06 g; Sól: 9.37 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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
2024-09-26 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>) Pasztecik z fasoli () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata lodowa 10 g Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Śliwka szt 2 szt		Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata lodowa 10 g Serek a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Banan 120 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>) Pasztecik z fasoli () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata lodowa 10 g Ogórek kiszony 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 łopatką 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 Banan 120 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 Banan 120 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 Śliwka szt 2 szt
	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 brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2498.53 kcal; Białko ogółem: 95.76 g; Tłuszcz: 74.15 g; Kw. tł. nasy.: 23.15 g; Węglowodany ogółem: 378.39 g; W tym cukry: 124.85 g; Błonnik pok.: 35.41 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 2480.25 kcal; Białko ogółem: 93.22 g; Tłuszcz: 81.28 g; Kw. tł. nasy.: 25.99 g; Węglowodany ogółem: 360.96 g; W tym cukry: 125.50 g; Błonnik pok.: 36.35 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2328.33 kcal; Białko ogółem: 98.87 g; Tłuszcz: 56.52 g; Kw. tł. nasy.: 20.77 g; Węglowodany ogółem: 369.24 g; W tym cukry: 134.14 g; Błonnik pok.: 28.51 g; Sól: 4.67 g;	Wartość energetyczna: 2099.76 kcal; Białko ogółem: 84.59 g; Tłuszcz: 44.62 g; Kw. tł. nasy.: 17.85 g; Węglowodany ogółem: 350.59 g; W tym cukry: 187.00 g; Błonnik pok.: 22.37 g; Sól: 3.51 g;	Wartość energetyczna: 2719.93 kcal; Białko ogółem: 109.63 g; Tłuszcz: 61.63 g; Kw. tł. nasy.: 24.23 g; Węglowodany ogółem: 445.53 g; W tym cukry: 199.79 g; Błonnik pok.: 29.34 g; Sól: 5.04 g;	Wartość energetyczna: 2534.72 kcal; Białko ogółem: 108.48 g; Tłuszcz: 76.05 g; Kw. tł. nasy.: 23.34 g; Węglowodany ogółem: 370.74 g; W tym cukry: 110.23 g; Błonnik pok.: 35.73 g; Sól: 6.97 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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
2024-09-27 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 Salata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Jabłko 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 Salata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Jabłko 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 Salata zielona 5 g Jabłko 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 Salata 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 Salata 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>) Salata zielona 5 g Papryka świeża 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 Jabłko 150 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba smażona (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej 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 gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej 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 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 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 Jabłko 150 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki 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 Jabłko 150 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Paszтет z soczewicy () 20 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Salata 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>) Salata zielona 5 g Pomidor 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>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 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: 2641.97 kcal; Białko ogółem: 118.72 g; Tłuszcz: 81.46 g; Kw. tł. nasy.: 30.06 g; Węglowodany ogółem: 374.97 g; W tym cukry: 110.98 g; Błonnik pok.: 34.85 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2389.32 kcal; Białko ogółem: 118.22 g; Tłuszcz: 63.61 g; Kw. tł. nasy.: 23.83 g; Węglowodany ogółem: 351.88 g; W tym cukry: 110.58 g; Błonnik pok.: 32.15 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 2376.24 kcal; Białko ogółem: 119.18 g; Tłuszcz: 56.82 g; Kw. tł. nasy.: 23.30 g; Węglowodany ogółem: 361.47 g; W tym cukry: 108.07 g; Błonnik pok.: 28.45 g; Sól: 5.54 g;	Wartość energetyczna: 1641.07 kcal; Białko ogółem: 82.23 g; Tłuszcz: 33.09 g; Kw. tł. nasy.: 12.36 g; Węglowodany ogółem: 264.06 g; W tym cukry: 94.86 g; Błonnik pok.: 21.00 g; Sól: 3.29 g;	Wartość energetyczna: 2428.37 kcal; Białko ogółem: 116.97 g; Tłuszcz: 56.45 g; Kw. tł. nasy.: 23.46 g; Węglowodany ogółem: 376.59 g; W tym cukry: 110.29 g; Błonnik pok.: 29.81 g; Sól: 6.07 g;	Wartość energetyczna: 2462.61 kcal; Białko ogółem: 133.71 g; Tłuszcz: 76.76 g; Kw. tł. nasy.: 29.92 g; Węglowodany ogółem: 327.76 g; W tym cukry: 58.16 g; Błonnik pok.: 37.52 g; Sól: 7.38 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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
2024-09-28 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 saszetka 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 Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml 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>) 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>) 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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 Kociołek 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 Arbuz 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 Arbuz 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 Arbuz 100 g
	Kolacja	Chleb Graham 100 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 żółty 30 g (<u>MLE</u>) Sałatka z brokułu, oleju i koperku 120 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Sałatka z brokułu, oleju i koperku 120 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Sałatka z brokułu, oleju i koperku 120 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Sałatka z brokułu, oleju i koperku 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Sałatka z brokułu, oleju i koperku 120 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Sałatka z brokułu, oleju i koperku 120 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)					Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 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: 1973.29 kcal; Białko ogółem: 83.17 g; Tłuszcz: 47.62 g; Kw. tł. nasy.: 19.32 g; Węglowodany ogółem: 311.76 g; W tym cukry: 81.15 g; Błonnik pok.: 26.30 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 1613.99 kcal; Białko ogółem: 72.77 g; Tłuszcz: 38.43 g; Kw. tł. nasy.: 16.63 g; Węglowodany ogółem: 250.52 g; W tym cukry: 96.51 g; Błonnik pok.: 17.77 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 2163.49 kcal; Białko ogółem: 91.21 g; Tłuszcz: 52.06 g; Kw. tł. nasy.: 21.24 g; Węglowodany ogółem: 342.12 g; W tym cukry: 100.63 g; Błonnik pok.: 27.38 g; Sól: 8.77 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 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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
2024-09-29, niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MLE, GLU JĘCZ.) 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.) Salata zielona 5 g Sliwka szt 2 szt Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MLE, GLU JĘCZ.) 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.) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Sliwka szt 2 szt	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MLE, GLU JĘCZ.) 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.) Salata zielona 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Banan 120 g	Kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU JĘCZ.) 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.) Salata 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 JĘCZ.) 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.) Salata 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 JĘCZ.) 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.) Salata 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.) Sliwka szt 2 szt
	Obiad	Ziemniaki gotowane () 180 g Pomidorowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kotlet schabowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka wykwinna z olejem- podstawa 150 g (JAJ, GOR.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzynna z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka wykwinna z olejem- podstawa 150 g (JAJ, GOR.) 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 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 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 Banan 120 g	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki 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 Banan 120 g	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g 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.) Salata 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 Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 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 Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) 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 Salata 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 Salata 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 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 Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 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: 2459.35 kcal; Białko ogółem: 105.43 g; Tłuszcz: 84.25 g; Kw. tł. nasy.: 31.59 g; Węglowodany ogółem: 333.11 g; W tym cukry: 87.67 g; Błonnik pok.: 30.84 g; Sól: 9.49 g;	Wartość energetyczna: 2272.10 kcal; Białko ogółem: 113.34 g; Tłuszcz: 67.64 g; Kw. tł. nasy.: 28.54 g; Węglowodany ogółem: 316.30 g; W tym cukry: 85.26 g; Błonnik pok.: 29.71 g; Sól: 9.46 g;	Wartość energetyczna: 2194.16 kcal; Białko ogółem: 112.84 g; Tłuszcz: 50.41 g; Kw. tł. nasy.: 24.95 g; Węglowodany ogółem: 334.15 g; W tym cukry: 98.26 g; Błonnik pok.: 24.85 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 1736.70 kcal; Białko ogółem: 90.25 g; Tłuszcz: 36.28 g; Kw. tł. nasy.: 17.07 g; Węglowodany ogółem: 270.48 g; W tym cukry: 118.62 g; Błonnik pok.: 16.73 g; Sól: 4.89 g;	Wartość energetyczna: 2396.30 kcal; Białko ogółem: 116.19 g; Tłuszcz: 52.41 g; Kw. tł. nasy.: 26.14 g; Węglowodany ogółem: 376.88 g; W tym cukry: 132.66 g; Błonnik pok.: 24.87 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 2504.97 kcal; Białko ogółem: 143.16 g; Tłuszcz: 93.98 g; Kw. tł. nasy.: 36.65 g; Węglowodany ogółem: 290.41 g; W tym cukry: 62.00 g; Błonnik pok.: 33.80 g; Sól: 10.93 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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
2024-09-16 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) 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	Płatki 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>) 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 kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki 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 kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki 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 kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki 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 kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II SN	Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml (<u>MLE.</u>) Arbuz 100 g				
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki 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>) Kalafior gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sałatka z pęczaku, ciecior, ogórka i papryki 200 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki 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, ciecior, ogórka i papryki 200 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki 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, ciecior, ogórka i papryki 200 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki 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, ciecior, 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	
	N	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
		Wartość energetyczna: 3066.57 kcal; Białko ogółem: 130.24 g; Tłuszcz: 81.43 g; Kw. tł. nasy.: 30.41 g; Węglowodany ogółem: 465.10 g; W tym cukry: 133.54 g; Błonnik pok.: 45.93 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2627.57 kcal; Białko ogółem: 104.79 g; Tłuszcz: 84.64 g; Kw. tł. nasy.: 31.93 g; Węglowodany ogółem: 373.63 g; W tym cukry: 86.87 g; Błonnik pok.: 46.50 g; Sól: 10.28 g;	Wartość energetyczna: 2742.34 kcal; Białko ogółem: 105.88 g; Tłuszcz: 93.12 g; Kw. tł. nasy.: 37.43 g; Węglowodany ogółem: 382.59 g; W tym cukry: 87.41 g; Błonnik pok.: 47.34 g; Sól: 10.41 g;	Wartość energetyczna: 2813.44 kcal; Białko ogółem: 109.44 g; Tłuszcz: 95.06 g; Kw. tł. nasy.: 38.48 g; Węglowodany ogółem: 392.76 g; W tym cukry: 91.57 g; Błonnik pok.: 48.07 g; Sól: 10.62 g;	Wartość energetyczna: 2912.06 kcal; Białko ogółem: 112.60 g; Tłuszcz: 96.11 g; Kw. tł. nasy.: 39.02 g; Węglowodany ogółem: 412.70 g; W tym cukry: 93.86 g; Błonnik pok.: 49.60 g; Sól: 10.87 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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
2024-09-17 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 kostka 70 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Papryka świeża 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 kostka 70 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Papryka świeża 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 kostka 70 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Papryka świeża 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 kostka 70 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Papryka świeża 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 kostka 70 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN	Maślanka truskawkowa 0,33l 1 g (<u>MLE</u>)				
	Obiad	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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 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 Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 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>) 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 Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
		Wartość energetyczna: 3147.01 kcal; Białko ogółem: 133.53 g; Tłuszcz: 68.92 g; Kw. tł. nasy.: 30.13 g; Węglowodany ogółem: 509.18 g; W tym cukry: 185.10 g; Błonnik pok.: 31.65 g; Sól: 5.45 g;	Wartość energetyczna: 2557.25 kcal; Białko ogółem: 111.97 g; Tłuszcz: 67.07 g; Kw. tł. nasy.: 29.53 g; Węglowodany ogółem: 384.83 g; W tym cukry: 114.86 g; Błonnik pok.: 36.38 g; Sól: 5.41 g;	Wartość energetyczna: 2694.33 kcal; Białko ogółem: 113.99 g; Tłuszcz: 76.05 g; Kw. tł. nasy.: 35.08 g; Węglowodany ogółem: 396.96 g; W tym cukry: 115.89 g; Błonnik pok.: 37.62 g; Sól: 5.53 g;	Wartość energetyczna: 2786.62 kcal; Białko ogółem: 118.35 g; Tłuszcz: 77.95 g; Kw. tł. nasy.: 36.12 g; Węglowodany ogółem: 411.62 g; W tym cukry: 120.01 g; Błonnik pok.: 38.39 g; Sól: 5.74 g;	Wartość energetyczna: 2954.79 kcal; Białko ogółem: 131.96 g; Tłuszcz: 82.04 g; Kw. tł. nasy.: 37.64 g; Węglowodany ogółem: 430.11 g; W tym cukry: 122.58 g; Błonnik pok.: 39.88 g; Sól: 5.94 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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
2024-09-18 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>) Szyunka 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>)	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>) Szyunka 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>) Salata zielona 5 g Pomidor 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>) Szyunka 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>) Salata zielona 5 g Pomidor 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>) Szyunka 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>) Salata zielona 5 g Pomidor 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>) Szyunka 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>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)				
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki 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>) Sałatka szwedzka () 150 g (<u>GOR.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki 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>) Sałatka szwedzka () 150 g (<u>GOR.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Gruszka 150 g Mieszaneczka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ.</u>)	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki 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>) Sałatka szwedzka () 150 g (<u>GOR.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Gruszka 150 g Mieszaneczka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ.</u>)	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki 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>) Sałatka szwedzka () 150 g (<u>GOR.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Gruszka 150 g Mieszaneczka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ.</u>)	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki 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>) Sałatka szwedzka () 150 g (<u>GOR.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Gruszka 150 g Mieszaneczka 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>) Pasztet z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 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>) Pasztet z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 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>) Pasztet z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 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>) Pasztet z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 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>) Pasztet z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Serek wiejski truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
		Wartość energetyczna: 3031.85 kcal; Białko ogółem: 133.66 g; Tłuszcz: 84.58 g; Kw. tł. nasy.: 38.60 g; Węglowodany ogółem: 450.31 g; W tym cukry: 139.29 g; Błonnik pok.: 33.85 g; Sól: 11.65 g;	Wartość energetyczna: 2700.74 kcal; Białko ogółem: 118.49 g; Tłuszcz: 89.90 g; Kw. tł. nasy.: 37.93 g; Węglowodany ogółem: 374.17 g; W tym cukry: 87.45 g; Błonnik pok.: 35.38 g; Sól: 11.88 g;	Wartość energetyczna: 2828.25 kcal; Białko ogółem: 119.83 g; Tłuszcz: 98.42 g; Kw. tł. nasy.: 43.43 g; Węglowodany ogółem: 386.16 g; W tym cukry: 88.13 g; Błonnik pok.: 36.57 g; Sól: 12.04 g;	Wartość energetyczna: 2922.61 kcal; Białko ogółem: 124.44 g; Tłuszcz: 100.80 g; Kw. tł. nasy.: 44.55 g; Węglowodany ogółem: 400.31 g; W tym cukry: 92.31 g; Błonnik pok.: 37.67 g; Sól: 12.25 g;	Wartość energetyczna: 3103.77 kcal; Białko ogółem: 134.28 g; Tłuszcz: 103.18 g; Kw. tł. nasy.: 45.20 g; Węglowodany ogółem: 431.11 g; W tym cukry: 103.13 g; Błonnik pok.: 39.18 g; Sól: 12.51 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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
2024-09-19 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) 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>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) 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>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) 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>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) 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>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Salata lodowa 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	II SN	Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Arbuz 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Arbuz 100 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>) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jabłko 150 g Makaron z serem 200 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml		Makaron z serem 200 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
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 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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
2024-09-20 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 kostka 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 kostka 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 kostka 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 kostka 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 kostka 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	Dyniowa z makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki 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 Śliwka szt 2 szt	Dyniowa z makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki 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 Śliwka szt 2 szt Mieszaneczka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ</u>)	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki 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 Śliwka szt 2 szt Mieszaneczka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ</u>)	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki 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 Śliwka szt 2 szt Mieszaneczka 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: 2880.82 kcal; Białko ogółem: 149.76 g; Tłuszcz: 75.85 g; Kw. tł. nasy.: 31.07 g; Węglowodany ogółem: 412.46 g; W tym cukry: 139.67 g; Błonnik pok.: 27.97 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2514.14 kcal; Białko ogółem: 131.89 g; Tłuszcz: 78.91 g; Kw. tł. nasy.: 30.37 g; Węglowodany ogółem: 334.26 g; W tym cukry: 90.82 g; Błonnik pok.: 29.80 g; Sól: 6.08 g;	Wartość energetyczna: 2635.78 kcal; Białko ogółem: 133.27 g; Tłuszcz: 87.43 g; Kw. tł. nasy.: 35.88 g; Węglowodany ogółem: 344.47 g; W tym cukry: 91.53 g; Błonnik pok.: 30.70 g; Sól: 6.21 g;	Wartość energetyczna: 2729.83 kcal; Białko ogółem: 137.49 g; Tłuszcz: 89.32 g; Kw. tł. nasy.: 36.92 g; Węglowodany ogółem: 359.88 g; W tym cukry: 95.66 g; Błonnik pok.: 31.47 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 2893.57 kcal; Białko ogółem: 150.49 g; Tłuszcz: 93.03 g; Kw. tł. nasy.: 37.84 g; Węglowodany ogółem: 380.07 g; W tym cukry: 97.92 g; Błonnik pok.: 32.73 g; Sól: 6.78 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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
2024-09-21 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>) Rozspanka 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>) Rozspanka 10 g Pomidor 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>) Rozspanka 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
	II ŚN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u>)			
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salatka 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>) Jabłko 150 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 () 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>) Jabłko 150 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>) Salatka 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>) Jabłko 150 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>) Salatka 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>) Jabłko 150 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>) Salata zielona 5 g Rzepa biała 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>) Salata zielona 5 g Rzepa biała 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>) Salata zielona 5 g Rzepa biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
	PN	Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)			
Wartość energetyczna: 2777.22 kcal; Białko ogółem: 119.09 g; Tłuszcz: 74.58 g; Kw. tł. nasy.: 25.04 g; Węglowodany ogółem: 423.87 g; W tym cukry: 104.22 g; Błonnik pok.: 40.98 g; Sól: 10.15 g;		Wartość energetyczna: 2493.08 kcal; Białko ogółem: 111.84 g; Tłuszcz: 72.42 g; Kw. tł. nasy.: 27.81 g; Węglowodany ogółem: 368.05 g; W tym cukry: 62.62 g; Błonnik pok.: 39.89 g; Sól: 10.48 g;	Wartość energetyczna: 2621.24 kcal; Białko ogółem: 113.53 g; Tłuszcz: 81.12 g; Kw. tł. nasy.: 33.35 g; Węglowodany ogółem: 379.50 g; W tym cukry: 63.28 g; Błonnik pok.: 41.15 g; Sól: 10.54 g;	Wartość energetyczna: 2644.04 kcal; Białko ogółem: 114.41 g; Tłuszcz: 81.28 g; Kw. tł. nasy.: 33.38 g; Węglowodany ogółem: 384.25 g; W tym cukry: 63.31 g; Błonnik pok.: 41.72 g; Sól: 10.66 g;	Wartość energetyczna: 2801.70 kcal; Białko ogółem: 126.78 g; Tłuszcz: 85.12 g; Kw. tł. nasy.: 34.30 g; Węglowodany ogółem: 403.64 g; W tym cukry: 64.60 g; Błonnik pok.: 43.58 g; Sól: 10.89 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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
2024-09-22 niedziela	Śniadanie	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 ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) 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 (<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 Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza jaglana 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>) Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza jaglana 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>) Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza jaglana 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>) Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g 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>)				
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki 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 Arbuz 100 g	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki 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* b/c 250 ml Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ</u>) Gruszka 150 g	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ</u>) Gruszka 150 g	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ</u>) Gruszka 150 g	
	Kolacja	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 5 g Sałatka wiosenna - diety 120 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb 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>) Sałata zielona 5 g Sałatka wiosenna - diety 120 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 5 g Sałatka wiosenna - diety 120 g Herbata czarna granulowana z cytryną 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 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 5 g Sałatka wiosenna - diety 120 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
	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>) Sałata zielona 10 g				
		Wartość energetyczna: 3059.03 kcal; Białko ogółem: 162.50 g; Tłuszcz: 100.91 g; Kw. tł. nasy.: 39.29 g; Węglowodany ogółem: 389.64 g; W tym cukry: 109.37 g; Błonnik pok.: 29.89 g; Sól: 8.84 g;	Wartość energetyczna: 2688.34 kcal; Białko ogółem: 141.83 g; Tłuszcz: 106.45 g; Kw. tł. nasy.: 38.54 g; Węglowodany ogółem: 309.70 g; W tym cukry: 56.79 g; Błonnik pok.: 34.16 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 2834.36 kcal; Białko ogółem: 144.62 g; Tłuszcz: 115.43 g; Kw. tł. nasy.: 44.20 g; Węglowodany ogółem: 323.93 g; W tym cukry: 57.25 g; Błonnik pok.: 35.55 g; Sól: 8.93 g;	Wartość energetyczna: 2904.03 kcal; Białko ogółem: 148.28 g; Tłuszcz: 117.34 g; Kw. tł. nasy.: 45.25 g; Węglowodany ogółem: 333.46 g; W tym cukry: 61.42 g; Błonnik pok.: 35.79 g; Sól: 9.03 g;	Wartość energetyczna: 3035.86 kcal; Białko ogółem: 151.48 g; Tłuszcz: 118.38 g; Kw. tł. nasy.: 45.79 g; Węglowodany ogółem: 361.57 g; W tym cukry: 72.20 g; Błonnik pok.: 37.07 g; Sól: 9.21 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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	
2024-09-23 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 Ogórek kiszony 100 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 kiszony 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 kiszony 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 kiszony 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 kiszony 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	
	II ŚN	Maślanka truskawkowa 0,33l 1 g (<u>MLE</u>) Banan 120 g	Maślanka truskawkowa 0,33l 1 g (<u>MLE</u>) Śliwka szt 2 szt				
	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: 3214.83 kcal; Białko ogółem: 142.68 g; Tłuszcz: 100.10 g; Kw. tł. nasy.: 30.63 g; Węglowodany ogółem: 457.56 g; W tym cukry: 188.05 g; Błonnik pok.: 39.23 g; Sól: 8.90 g;	Wartość energetyczna: 2621.72 kcal; Białko ogółem: 121.30 g; Tłuszcz: 93.41 g; Kw. tł. nasy.: 27.09 g; Węglowodany ogółem: 340.54 g; W tym cukry: 118.97 g; Błonnik pok.: 39.85 g; Sól: 9.90 g;	Wartość energetyczna: 2795.21 kcal; Białko ogółem: 125.32 g; Tłuszcz: 106.62 g; Kw. tł. nasy.: 30.69 g; Węglowodany ogółem: 351.34 g; W tym cukry: 121.27 g; Błonnik pok.: 41.79 g; Sól: 10.17 g;	Wartość energetyczna: 2924.74 kcal; Białko ogółem: 132.04 g; Tłuszcz: 109.28 g; Kw. tł. nasy.: 31.95 g; Węglowodany ogółem: 370.57 g; W tym cukry: 126.00 g; Błonnik pok.: 43.05 g; Sól: 10.31 g;	Wartość energetyczna: 2959.48 kcal; Białko ogółem: 133.78 g; Tłuszcz: 110.15 g; Kw. tł. nasy.: 32.45 g; Węglowodany ogółem: 375.53 g; W tym cukry: 128.04 g; Błonnik pok.: 43.15 g; Sól: 10.35 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

	BP- Onkologiczna	BP- Dieta Mamy I Trymestr	BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<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	Płatki 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 kiszony 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki 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 kiszony 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki 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 kiszony 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki 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 kiszony 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 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 Jabłko 150 g	Pieczarkowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki 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 Jabłko 150 g	Pieczarkowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki 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 Jabłko 150 g	Pieczarkowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki 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 Jabłko 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: 2978.52 kcal; Białko ogółem: 127.82 g; Tłuszcz: 100.94 g; Kw. tł. nasy.: 36.24 g; Węglowodany ogółem: 409.08 g; W tym cukry: 125.54 g; Błonnik pok.: 32.73 g; Sól: 9.57 g;	Wartość energetyczna: 2586.07 kcal; Białko ogółem: 110.85 g; Tłuszcz: 100.73 g; Kw. tł. nasy.: 36.05 g; Węglowodany ogółem: 328.38 g; W tym cukry: 73.51 g; Błonnik pok.: 34.38 g; Sól: 12.40 g;	Wartość energetyczna: 2709.73 kcal; Białko ogółem: 112.44 g; Tłuszcz: 109.49 g; Kw. tł. nasy.: 41.56 g; Węglowodany ogółem: 338.43 g; W tym cukry: 74.03 g; Błonnik pok.: 35.29 g; Sól: 12.51 g;	Wartość energetyczna: 2803.63 kcal; Białko ogółem: 116.87 g; Tłuszcz: 111.60 g; Kw. tł. nasy.: 42.65 g; Węglowodany ogółem: 353.35 g; W tym cukry: 78.22 g; Błonnik pok.: 36.60 g; Sól: 12.84 g;	Wartość energetyczna: 2956.79 kcal; Białko ogółem: 127.76 g; Tłuszcz: 111.33 g; Kw. tł. nasy.: 38.48 g; Węglowodany ogółem: 382.00 g; W tym cukry: 80.73 g; Błonnik pok.: 38.75 g; Sól: 13.30 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

	BP- Onkologiczna	BP- Dieta Mamy I Trymestr	BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	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>) Pasta z twarogu i papryki 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 100 g	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>) Pasta z twarogu i papryki 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 100 g	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>) Pasta z twarogu i papryki 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 100 g	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>) Pasta z twarogu i papryki 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 100 g
II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 200 g (<u>MLE.</u>) Arbuz 100 g	Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 200 g (<u>MLE.</u>) Gruszka 150 g			
Obiad	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza kuskus/sypko 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i marchwi () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Salatka owocowa 200 g	Kapuśniak z kapusty kiszzonej (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza kuskus/sypko 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i marchwi () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Salatka owocowa ze słonecznikiem 200 g	Kapuśniak z kapusty kiszzonej (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza kuskus/sypko 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i marchwi () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Salatka owocowa ze słonecznikiem 200 g	Kapuśniak z kapusty kiszzonej (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza kuskus/sypko 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i marchwi () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Salatka owocowa ze słonecznikiem 200 g	
Kolacja	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Salata zielona 5 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Rzodkiew biała 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Rzodkiew biała 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Rzodkiew biała 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 Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)				
	Wartość energetyczna: 3203.42 kcal; Białko ogółem: 137.88 g; Tłuszcz: 77.87 g; Kw. tł. nasy.: 31.64 g; Węglowodany ogółem: 503.92 g; W tym cukry: 166.77 g; Błonnik pok.: 40.86 g; Sól: 10.25 g;	Wartość energetyczna: 2704.19 kcal; Białko ogółem: 112.53 g; Tłuszcz: 81.04 g; Kw. tł. nasy.: 32.35 g; Węglowodany ogółem: 398.83 g; W tym cukry: 112.89 g; Błonnik pok.: 44.57 g; Sól: 10.70 g;	Wartość energetyczna: 2845.54 kcal; Białko ogółem: 114.46 g; Tłuszcz: 90.81 g; Kw. tł. nasy.: 38.14 g; Węglowodany ogółem: 410.33 g; W tym cukry: 113.50 g; Błonnik pok.: 45.63 g; Sól: 10.94 g;	Wartość energetyczna: 2939.89 kcal; Białko ogółem: 119.07 g; Tłuszcz: 93.19 g; Kw. tł. nasy.: 39.26 g; Węglowodany ogółem: 424.47 g; W tym cukry: 117.68 g; Błonnik pok.: 46.73 g; Sól: 11.15 g;	Wartość energetyczna: 3131.45 kcal; Białko ogółem: 130.85 g; Tłuszcz: 98.08 g; Kw. tł. nasy.: 41.08 g; Węglowodany ogółem: 448.85 g; W tym cukry: 119.83 g; Błonnik pok.: 47.90 g; Sól: 11.47 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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	
2024-09-26 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 Salata lodowa 10 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kasza manna na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Paszтет z fasoli () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata lodowa 10 g Ogórek kiszony 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 kiszony 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 kiszony 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 kiszony 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 Banan 120 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 Śliwka szt 2 szt				
	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 brzoskwiniowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)						
	Wartość energetyczna: 3221.73 kcal; Białko ogółem: 124.38 g; Tłuszcz: 83.25 g; Kw. tł. nasy.: 28.45 g; Węglowodany ogółem: 511.73 g; W tym cukry: 222.72 g; Błonnik pok.: 37.62 g; Sól: 6.21 g;	Wartość energetyczna: 2643.41 kcal; Białko ogółem: 99.56 g; Tłuszcz: 75.73 g; Kw. tł. nasy.: 24.60 g; Węglowodany ogółem: 407.82 g; W tym cukry: 155.39 g; Błonnik pok.: 35.85 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2680.81 kcal; Białko ogółem: 99.59 g; Tłuszcz: 79.85 g; Kw. tł. nasy.: 27.33 g; Węglowodany ogółem: 407.86 g; W tym cukry: 155.42 g; Błonnik pok.: 35.85 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2750.30 kcal; Białko ogółem: 103.07 g; Tłuszcz: 81.62 g; Kw. tł. nasy.: 28.34 g; Węglowodany ogółem: 417.82 g; W tym cukry: 159.51 g; Błonnik pok.: 36.04 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2785.04 kcal; Białko ogółem: 104.81 g; Tłuszcz: 82.50 g; Kw. tł. nasy.: 28.84 g; Węglowodany ogółem: 422.80 g; W tym cukry: 161.55 g; Błonnik pok.: 36.14 g; Sól: 7.34 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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
2024-09-27 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>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 Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>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 Salata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty kostka 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty kostka 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty kostka 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 5 g Papryka świeża 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 (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Jabłko 150 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Jabłko 150 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Jabłko 150 g	
	Kolacja	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>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.</u> <u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>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.</u> <u>MLE.</u>) 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.</u> <u>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.</u> <u>MLE.</u>) 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.</u> <u>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.</u> <u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
	PN	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
		Wartość energetyczna: 2795.21 kcal; Białko ogółem: 133.49 g; Tłuszcz: 70.45 g; Kw. tł. nasy.: 27.97 g; Węglowodany ogółem: 422.03 g; W tym cukry: 124.95 g; Błonnik pok.: 30.27 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2309.19 kcal; Białko ogółem: 111.72 g; Tłuszcz: 68.41 g; Kw. tł. nasy.: 27.42 g; Węglowodany ogółem: 328.54 g; W tym cukry: 75.78 g; Błonnik pok.: 33.56 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2431.48 kcal; Białko ogółem: 112.90 g; Tłuszcz: 76.90 g; Kw. tł. nasy.: 32.92 g; Węglowodany ogółem: 339.35 g; W tym cukry: 76.27 g; Błonnik pok.: 34.56 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2534.58 kcal; Białko ogółem: 117.85 g; Tłuszcz: 78.99 g; Kw. tł. nasy.: 34.00 g; Węglowodany ogółem: 355.87 g; W tym cukry: 80.41 g; Błonnik pok.: 35.39 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 2702.84 kcal; Białko ogółem: 131.22 g; Tłuszcz: 82.80 g; Kw. tł. nasy.: 34.94 g; Węglowodany ogółem: 376.61 g; W tym cukry: 82.69 g; Błonnik pok.: 36.68 g; Sól: 7.31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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	
2024-09-28 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>) Szynekowa 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>) Szynekowa 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>) Szynekowa 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 Arbuz 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 jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)				
	Wartość energetyczna: 2667.93 kcal; Białko ogółem: 108.13 g; Tłuszcz: 76.85 g; Kw. tł. nasy.: 29.44 g; Węglowodany ogółem: 395.32 g; W tym cukry: 114.27 g; Błonnik pok.: 33.27 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 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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
2024-09-29 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>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) 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 gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wykwintna z olejem- podstawa 150 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml Banan 120 g	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wykwintna z olejem- podstawa 150 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml Śliwka szt 2 szt	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wykwintna z olejem- podstawa 150 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml Śliwka szt 2 szt	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany 130 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wykwintna z olejem- podstawa 150 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym 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>) 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 kiszony 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 kiszony 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 kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
	PN	Serek wiejski truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
		Wartość energetyczna: 2821.31 kcal; Białko ogółem: 131.06 g; Tłuszcz: 72.21 g; Kw. tł. nasy.: 31.06 g; Węglowodany ogółem: 425.09 g; W tym cukry: 154.09 g; Błonnik pok.: 27.87 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2421.08 kcal; Białko ogółem: 114.84 g; Tłuszcz: 78.98 g; Kw. tł. nasy.: 30.42 g; Węglowodany ogółem: 328.84 g; W tym cukry: 86.59 g; Błonnik pok.: 28.83 g; Sól: 9.42 g;	Wartość energetyczna: 2546.56 kcal; Białko ogółem: 116.41 g; Tłuszcz: 87.59 g; Kw. tł. nasy.: 35.94 g; Węglowodany ogółem: 339.76 g; W tym cukry: 87.48 g; Błonnik pok.: 29.73 g; Sól: 9.56 g;	Wartość energetyczna: 2639.39 kcal; Białko ogółem: 120.72 g; Tłuszcz: 89.65 g; Kw. tł. nasy.: 37.03 g; Węglowodany ogółem: 354.51 g; W tym cukry: 91.80 g; Błonnik pok.: 30.78 g; Sól: 9.78 g;	Wartość energetyczna: 2814.89 kcal; Białko ogółem: 137.55 g; Tłuszcz: 93.19 g; Kw. tł. nasy.: 38.60 g; Węglowodany ogółem: 374.37 g; W tym cukry: 94.16 g; Błonnik pok.: 32.18 g; Sól: 10.12 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,