

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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
2024-10-28, poniedziałek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 30 g ( <u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE,</u> ) Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Papryka świeża 100 g Jabłko 150 g	Platki pszenne na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 30 g ( <u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE,</u> ) Rukola 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 150 g	Platki pszenne na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 30 g ( <u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE,</u> ) Rukola 10 g Pomidor b/skórki 90 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 30 g ( <u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE,</u> ) Rukola 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 30 g ( <u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE,</u> ) Rukola 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
	II ŚN	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )					Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Surówka z marchwi () 150 g ( <u>MLE,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kotlet z jaj-pieczony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Surówka z marchwi () 150 g ( <u>MLE,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Surówka z marchwi () 150 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 250 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Surówka z marchwi () 100 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Galaretko o smaku brzoskwiowym 150 g Jabłko 150 g	Dyniowa z ziemniakami*() 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Surówka z marchwi () 150 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Galaretko o smaku brzoskwiowym 150 g Jabłko 150 g	Dyniowa z ziemniakami*() 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Surówka z marchwi b/c () 200 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Jabłko 150 g
	Kolacja	Risotto z mięs drob i warzywami () 250 g ( <u>SEL,</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml			Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Mus z truskawek* 100 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Risotto z mięs drob i warzywami () 250 g ( <u>SEL,</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Gruszka 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Serek homo owocowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )					Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )
	Wartość energetyczna: 2523.57 kcal; Białko ogółem: 109.51 g; Tłuszcz: 55.52 g; Kw. tł. nasy.: 20.77 g; Węglowodany ogółem: 412.65 g; W tym cukry: 123.76 g; Błonnik pok.: 45.01 g; Sól: 5.10 g;	Wartość energetyczna: 2663.46 kcal; Białko ogółem: 110.29 g; Tłuszcz: 69.69 g; Kw. tł. nasy.: 23.20 g; Węglowodany ogółem: 414.66 g; W tym cukry: 120.91 g; Błonnik pok.: 36.66 g; Sól: 5.63 g;	Wartość energetyczna: 2322.78 kcal; Białko ogółem: 100.76 g; Tłuszcz: 45.41 g; Kw. tł. nasy.: 17.48 g; Węglowodany ogółem: 394.93 g; W tym cukry: 120.56 g; Błonnik pok.: 33.65 g; Sól: 4.63 g;	Wartość energetyczna: 2179.10 kcal; Białko ogółem: 92.77 g; Tłuszcz: 35.65 g; Kw. tł. nasy.: 15.00 g; Węglowodany ogółem: 384.71 g; W tym cukry: 167.38 g; Błonnik pok.: 26.86 g; Sól: 2.85 g;	Wartość energetyczna: 2580.68 kcal; Białko ogółem: 106.81 g; Tłuszcz: 45.67 g; Kw. tł. nasy.: 20.54 g; Węglowodany ogółem: 451.42 g; W tym cukry: 181.57 g; Błonnik pok.: 33.04 g; Sól: 4.26 g;	Wartość energetyczna: 2200.90 kcal; Białko ogółem: 109.45 g; Tłuszcz: 51.02 g; Kw. tł. nasy.: 18.08 g; Węglowodany ogółem: 339.84 g; W tym cukry: 89.88 g; Błonnik pok.: 47.52 g; Sól: 5.19 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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
2024-10-29 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek z ziołami 60 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g ( <u>SOJ,</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Melon 100 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek z ziołami 60 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Melon 100 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek z ziołami 60 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g ( <u>SOJ,</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Melon 100 g	Płatki kukurydziane na mleku 200 ml ( <u>MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek z ziołami 30 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g ( <u>SOJ,</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml ( <u>MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g ( <u>SOJ,</u> ) Twarożek z ziołami 60 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek z ziołami 60 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g ( <u>SOJ,</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN				Maślanka truskawkowa 250ml 1 szt ( <u>MLE,</u> )		Mandarynka 2 szt Maślanka naturalna 0,33l 1 szt ( <u>MLE,</u> )
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami (*) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) kasza pęczak/sypko 180 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka żydowska z olejem () 150 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) kasza pęczak/sypko 180 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Karczek pieczony 90 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka żydowska z olejem () 150 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g ( <u>SEL,</u> ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 130 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem () 50 g ( <u>SEL,</u> ) Buraczki gotowane () 50 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml Melon 100 g	Brokułowa z ziemniakami (*) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g ( <u>SEL,</u> ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml Melon 100 g	Brokułowa z ziemniakami (*) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) kasza pęczak/sypko 180 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka żydowska z olejem b/c () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Pasztet z soczewicy () 20 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Pomidor 20 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser żółty 30 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 10 g Sałatka jarzynowa (*) 120 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) 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> ) Szynkowa dębowa Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 120 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Sałata zielona 10 g Sałatka jarzynowa - dieta (*) 60 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) 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 10 g Sałatka jarzynowa - dieta (*) 60 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Sałata zielona 10 g Sałatka jarzynowa - dieta (*) 120 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser żółty 30 g ( <u>MLE,</u> ) Sałatka jarzynowa (*) 120 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2578.30 kcal; Białko ogółem: 108.70 g; Tłuszcz: 78.82 g; Kw. tł. nasy.: 35.01 g; Węglowodany ogółem: 372.64 g; W tym cukry: 101.44 g; Błonnik pok.: 41.26 g; Sól: 9.64 g;	Wartość energetyczna: 2826.83 kcal; Białko ogółem: 112.04 g; Tłuszcz: 98.44 g; Kw. tł. nasy.: 40.50 g; Węglowodany ogółem: 389.77 g; W tym cukry: 101.79 g; Błonnik pok.: 46.26 g; Sól: 9.68 g;	Wartość energetyczna: 2376.96 kcal; Białko ogółem: 105.39 g; Tłuszcz: 53.49 g; Kw. tł. nasy.: 23.62 g; Węglowodany ogółem: 390.34 g; W tym cukry: 103.55 g; Błonnik pok.: 35.46 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 1821.78 kcal; Białko ogółem: 73.93 g; Tłuszcz: 35.06 g; Kw. tł. nasy.: 14.99 g; Węglowodany ogółem: 318.13 g; W tym cukry: 111.35 g; Błonnik pok.: 24.17 g; Sól: 5.00 g;	Wartość energetyczna: 2642.99 kcal; Białko ogółem: 110.52 g; Tłuszcz: 55.33 g; Kw. tł. nasy.: 25.24 g; Węglowodany ogółem: 446.45 g; W tym cukry: 131.81 g; Błonnik pok.: 37.45 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 2644.16 kcal; Białko ogółem: 131.53 g; Tłuszcz: 87.86 g; Kw. tł. nasy.: 36.41 g; Węglowodany ogółem: 350.68 g; W tym cukry: 69.26 g; Błonnik pok.: 46.36 g; Sól: 12.33 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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
2024-10-30 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Paszтет z ciecierzycy () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Pomarańcza 150 g		Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 5 g 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> ) Pomarańcza 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty kostka 30 g ( <u>MLE</u> ) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty kostka 70 g ( <u>MLE</u> ) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Paszтет z ciecierzycy () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g
	II ŚN				Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> )		Salatka brokułowa z prażonym słonecznikiem B 200 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> )
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z indyka pieczony mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> ) Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet drobiowy z indyka 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> ) Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 90 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Marchew oprószana z olejem () 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml ( <u>MLE</u> ) Pomarańcza 150 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Marchew oprószana z olejem () 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml ( <u>MLE</u> ) Pomarańcza 150 g	Pieczarkowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 90 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Sałata zielona 5 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) 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 ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Sałata zielona 5 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )					Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2681.36 kcal; Białko ogółem: 110.77 g; Tłuszcz: 90.50 g; Kw. tł. nasy.: 30.37 g; Węglowodany ogółem: 375.03 g; W tym cukry: 114.18 g; Błonnik pok.: 42.08 g; Sól: 9.60 g;	Wartość energetyczna: 2592.95 kcal; Białko ogółem: 109.62 g; Tłuszcz: 81.77 g; Kw. tł. nasy.: 29.82 g; Węglowodany ogółem: 373.14 g; W tym cukry: 115.50 g; Błonnik pok.: 41.90 g; Sól: 9.95 g;	Wartość energetyczna: 2360.59 kcal; Białko ogółem: 106.15 g; Tłuszcz: 58.04 g; Kw. tł. nasy.: 24.37 g; Węglowodany ogółem: 370.29 g; W tym cukry: 113.56 g; Błonnik pok.: 28.86 g; Sól: 5.66 g;	Wartość energetyczna: 2017.07 kcal; Białko ogółem: 91.47 g; Tłuszcz: 46.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.73 g; Węglowodany ogółem: 322.89 g; W tym cukry: 145.43 g; Błonnik pok.: 23.47 g; Sól: 3.69 g;	Wartość energetyczna: 2691.59 kcal; Białko ogółem: 117.38 g; Tłuszcz: 64.22 g; Kw. tł. nasy.: 28.07 g; Węglowodany ogółem: 427.99 g; W tym cukry: 158.96 g; Błonnik pok.: 31.16 g; Sól: 6.00 g;	Wartość energetyczna: 2754.23 kcal; Białko ogółem: 127.46 g; Tłuszcz: 104.67 g; Kw. tł. nasy.: 26.77 g; Węglowodany ogółem: 343.33 g; W tym cukry: 69.78 g; Błonnik pok.: 50.15 g; Sól: 9.68 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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
2024-10-31 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 50 g ( <u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata lodowa 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sliwka szt 2 szt		Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g ( <u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Płatki kukurydziane na mleku 200 ml ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g ( <u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata lodowa 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g ( <u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 50 g ( <u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata lodowa 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN				Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL.</u> ) Jabłko 150 g		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Kaszołto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Fasolka po bretońsku 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Jabłko 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszołto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszołto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 200 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszołto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Kaszołto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z truskawek* b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 20 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 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> ) Forsmak z warzywami * 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Banan 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 z warzywami * 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Banan 150 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Forsmak z warzywami * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Banan 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 z warzywami * 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Banan 150 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Forsmak z warzywami * 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Gruszka 150 g
	PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> )					
	Wartość energetyczna: 2742.27 kcal; Białko ogółem: 127.28 g; Tłuszcz: 95.63 g; Kw. tł. nasy.: 39.41 g; Węglowodany ogółem: 363.79 g; W tym cukry: 114.72 g; Błonnik pok.: 38.44 g; Sól: 9.05 g;	Wartość energetyczna: 2923.80 kcal; Białko ogółem: 127.00 g; Tłuszcz: 91.80 g; Kw. tł. nasy.: 39.56 g; Węglowodany ogółem: 421.12 g; W tym cukry: 123.45 g; Błonnik pok.: 44.01 g; Sól: 11.45 g;	Wartość energetyczna: 2641.26 kcal; Białko ogółem: 125.38 g; Tłuszcz: 79.07 g; Kw. tł. nasy.: 28.65 g; Węglowodany ogółem: 375.85 g; W tym cukry: 120.63 g; Błonnik pok.: 35.07 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2106.03 kcal; Białko ogółem: 99.09 g; Tłuszcz: 59.99 g; Kw. tł. nasy.: 19.64 g; Węglowodany ogółem: 305.09 g; W tym cukry: 115.25 g; Błonnik pok.: 25.01 g; Sól: 8.86 g;	Wartość energetyczna: 2931.87 kcal; Białko ogółem: 132.42 g; Tłuszcz: 85.83 g; Kw. tł. nasy.: 30.10 g; Węglowodany ogółem: 424.24 g; W tym cukry: 131.68 g; Błonnik pok.: 36.30 g; Sól: 11.63 g;	Wartość energetyczna: 2659.64 kcal; Białko ogółem: 140.64 g; Tłuszcz: 92.19 g; Kw. tł. nasy.: 38.26 g; Węglowodany ogółem: 341.85 g; W tym cukry: 79.90 g; Błonnik pok.: 46.59 g; Sól: 9.03 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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	
2024-11-01 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty kostka 70 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 50 g Mandarynka 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )		Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty kostka 70 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 50 g Mandarynka 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Kasza manna na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty kostka 50 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 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> )	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE,</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	
				Salatka owocowa 200 g		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	Obiad		Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba smażona (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kalaflorowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB,</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB,</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 250 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB,</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Koktajl truskawkowy* 200 ml ( <u>MLE,</u> )	Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB,</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Koktajl truskawkowy* 200 ml ( <u>MLE,</u> ) Mandarynka 2 szt	Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB,</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml ( <u>MLE,</u> ) Mandarynka 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 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> ) 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 kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
PN		Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )					Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	
		Wartość energetyczna: 2678.03 kcal; Białko ogółem: 113.44 g; Tłuszcz: 89.81 g; Kw. tł. nasy.: 34.88 g; Węglowodany ogółem: 369.30 g; W tym cukry: 126.67 g; Błonnik pok.: 33.72 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 2614.54 kcal; Białko ogółem: 115.17 g; Tłuszcz: 83.95 g; Kw. tł. nasy.: 34.40 g; Węglowodany ogółem: 365.67 g; W tym cukry: 127.32 g; Błonnik pok.: 33.53 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 2480.62 kcal; Białko ogółem: 114.04 g; Tłuszcz: 69.16 g; Kw. tł. nasy.: 28.38 g; Węglowodany ogółem: 364.65 g; W tym cukry: 123.59 g; Błonnik pok.: 29.06 g; Sól: 6.00 g;	Wartość energetyczna: 1936.18 kcal; Białko ogółem: 88.54 g; Tłuszcz: 48.02 g; Kw. tł. nasy.: 19.49 g; Węglowodany ogółem: 298.52 g; W tym cukry: 142.47 g; Błonnik pok.: 22.52 g; Sól: 3.56 g;	Wartość energetyczna: 2692.22 kcal; Białko ogółem: 120.19 g; Tłuszcz: 72.28 g; Kw. tł. nasy.: 30.27 g; Węglowodany ogółem: 404.90 g; W tym cukry: 155.50 g; Błonnik pok.: 30.68 g; Sól: 6.15 g;	Wartość energetyczna: 2528.97 kcal; Białko ogółem: 136.41 g; Tłuszcz: 85.18 g; Kw. tł. nasy.: 36.08 g; Węglowodany ogółem: 322.05 g; W tym cukry: 83.99 g; Błonnik pok.: 34.67 g; Sól: 10.33 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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	
2024-11-02 sobota	Śniadanie	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30g ( <u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ,) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 120 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g ( <u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomarańcza 150 g		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ,) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g ( <u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Twarożek z ziołami 60 g ( <u>MLE</u> ,) Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 80 g Pomarańcza 150 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> , Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ,) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g ( <u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Twarożek z ziołami 30 g ( <u>MLE</u> ,) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ,) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g ( <u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Twarożek z ziołami 60 g ( <u>MLE</u> ,) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> , Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ,) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g ( <u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Twarożek z ziołami 60 g ( <u>MLE</u> ,) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
	II ŚN						Pomarańcza 150 g	
	Obiad	Ogórkowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Bigos 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR</u> ,) Jabłko 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ,) Kasza jaglana na sypko 180 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ,) Kasza jaglana na sypko 180 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 250 ml ( <u>MLE, SEL</u> ,) Kasza jaglana na sypko 130 g Potrawka drobiowa z warzywami * 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 200 g ( <u>MLE</u> ,)	Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ,) Kasza jaglana na sypko 180 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 200 g ( <u>MLE</u> ,)	Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ,) Kasza jaglana na sypko 180 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Smoothie jabłko szpinak 250 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30g ( <u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ,) Paszтет z soczewicy () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sałata zielona 5g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30g ( <u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ,) Paszтет z soczewicy () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sałata zielona 5g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ,) Dżem 25g 1 szt Sałata zielona 5g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ,) Dżem 25g 1 szt Sałata zielona 5g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ,) Dżem 25g 1 szt Sałata zielona 5g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 100g ( <u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ,) Paszтет z soczewicy () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sałata zielona 5g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml		
PN	Maślanka owocowa 300ml 1 g ( <u>MLE</u> ,)						Maślanka naturalna 0,33l 1 szt ( <u>MLE</u> ,)	
		Wartość energetyczna: 2681.96 kcal; Białko ogółem: 95.15 g; Tłuszcz: 111.34 g; Kw. tł. nasy.: 42.53 g; Węglowodany ogółem: 342.94 g; W tym cukry: 105.87 g; Błonnik pok.: 34.93 g; Sól: 12.26 g;	Wartość energetyczna: 2519.78 kcal; Białko ogółem: 102.38 g; Tłuszcz: 89.79 g; Kw. tł. nasy.: 33.97 g; Węglowodany ogółem: 341.48 g; W tym cukry: 97.78 g; Błonnik pok.: 33.42 g; Sól: 9.31 g;	Wartość energetyczna: 1952.78 kcal; Białko ogółem: 82.55 g; Tłuszcz: 42.48 g; Kw. tł. nasy.: 18.15 g; Węglowodany ogółem: 322.06 g; W tym cukry: 106.28 g; Błonnik pok.: 25.66 g; Sól: 5.95 g;	Wartość energetyczna: 1588.66 kcal; Białko ogółem: 71.30 g; Tłuszcz: 30.54 g; Kw. tł. nasy.: 13.27 g; Węglowodany ogółem: 261.92 g; W tym cukry: 110.82 g; Błonnik pok.: 13.90 g; Sól: 3.91 g;	Wartość energetyczna: 2169.71 kcal; Białko ogółem: 89.22 g; Tłuszcz: 46.51 g; Kw. tł. nasy.: 20.53 g; Węglowodany ogółem: 360.50 g; W tym cukry: 124.63 g; Błonnik pok.: 25.70 g; Sól: 6.17 g;	Wartość energetyczna: 2066.44 kcal; Białko ogółem: 99.63 g; Tłuszcz: 58.06 g; Kw. tł. nasy.: 21.92 g; Węglowodany ogółem: 305.95 g; W tym cukry: 64.27 g; Błonnik pok.: 42.69 g; Sól: 6.21 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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
2024-11-03 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Pasztecik szefa z dodatkiem białka sojowego 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR.</b> ) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Pasztecik szefa z dodatkiem białka sojowego 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR.</b> ) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Ogórek kiszony 100 g Jabłko 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty kostka 70 g ( <b>MLE</b> ) Miód (25g) 1 szt Jabłko 150 g Sałata zielona 5 g Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty kostka 70 g ( <b>MLE</b> ) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty kostka 70 g ( <b>MLE</b> ) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Pasztecik szefa z dodatkiem białka sojowego 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR.</b> ) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II SN				Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jabłko 150 g		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jabłko 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos bazylkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 250 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g Udko pieczone 1 szt. 105 g Sos bazylkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml	Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos bazylkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml	Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos bazylkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <b>SEL.</b> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g ( <b>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g ( <b>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g ( <b>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata z buraczków i jabłka z olejem () 120 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g ( <b>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 5 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g ( <b>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata z buraczków i jabłka z olejem () 120 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g ( <b>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata z buraczków i jabłka z olejem () 120 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )					
		Wartość energetyczna: 2900.43 kcal; Białko ogółem: 156.05 g; Tłuszcz: 114.76 g; Kw. tł. nasy.: 45.10 g; Węglowodany ogółem: 326.33 g; W tym cukry: 91.97 g; Błonnik pok.: 31.90 g; Sól: 10.40 g;	Wartość energetyczna: 2895.93 kcal; Białko ogółem: 152.90 g; Tłuszcz: 112.93 g; Kw. tł. nasy.: 44.31 g; Węglowodany ogółem: 332.64 g; W tym cukry: 95.17 g; Błonnik pok.: 32.16 g; Sól: 10.38 g;	Wartość energetyczna: 2669.50 kcal; Białko ogółem: 150.06 g; Tłuszcz: 82.79 g; Kw. tł. nasy.: 31.13 g; Węglowodany ogółem: 343.10 g; W tym cukry: 87.39 g; Błonnik pok.: 26.34 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 2042.69 kcal; Białko ogółem: 111.84 g; Tłuszcz: 53.45 g; Kw. tł. nasy.: 20.51 g; Węglowodany ogółem: 291.62 g; W tym cukry: 123.33 g; Błonnik pok.: 19.78 g; Sól: 4.03 g;	Wartość energetyczna: 2977.22 kcal; Białko ogółem: 158.84 g; Tłuszcz: 89.81 g; Kw. tł. nasy.: 33.92 g; Węglowodany ogółem: 400.02 g; W tym cukry: 137.62 g; Błonnik pok.: 28.27 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2844.01 kcal; Białko ogółem: 167.91 g; Tłuszcz: 112.75 g; Kw. tł. nasy.: 41.81 g; Węglowodany ogółem: 307.55 g; W tym cukry: 79.16 g; Błonnik pok.: 35.42 g; Sól: 12.97 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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
2024-11-04, poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Papryka świeża 100 g Banan 150 g Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Banan 150 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Twarożek z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 100 g Banan 150 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Twarożek z ziołami 30 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Twarożek z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Twarożek z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN				Maślanka owocowa 300ml 1 g ( <u>MLE.</u> ) Banan 150 g		Maślanka naturalna 0,33l 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Gruszka 150 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlet z jaj-pieczony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Risotto wegetariańskie* 300 g ( <u>SEL.</u> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kotlet z jaj-pieczony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ryżem * 250 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kotlet z jaj-pieczony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki gotowane () 130 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 50 g ( <u>SEL.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 50 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Sałata zielona 5 g	Wielowarzywna z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kotlet z jaj-pieczony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Sałata zielona 5 g	Wielowarzywna z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlet z jaj-pieczony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Ogórek kiszony 20 g
	Kolacja	Makaron z serem 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Mandarynka 2 szt			Makaron z serem 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Mandarynka 2 szt	Makaron z serem 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Mandarynka 2 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> )					
		Wartość energetyczna: 2699.26 kcal; Białko ogółem: 113.62 g; Tłuszcz: 83.59 g; Kw. tł. nasy.: 29.87 g; Węglowodany ogółem: 395.01 g; W tym cukry: 130.24 g; Błonnik pok.: 42.52 g; Sól: 9.02 g;	Wartość energetyczna: 2351.10 kcal; Białko ogółem: 96.48 g; Tłuszcz: 65.63 g; Kw. tł. nasy.: 25.18 g; Węglowodany ogółem: 364.91 g; W tym cukry: 129.84 g; Błonnik pok.: 39.16 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2471.36 kcal; Białko ogółem: 113.35 g; Tłuszcz: 67.93 g; Kw. tł. nasy.: 23.85 g; Węglowodany ogółem: 368.68 g; W tym cukry: 124.03 g; Błonnik pok.: 33.07 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 2353.98 kcal; Białko ogółem: 111.19 g; Tłuszcz: 66.89 g; Kw. tł. nasy.: 23.78 g; Węglowodany ogółem: 339.54 g; W tym cukry: 141.98 g; Błonnik pok.: 25.77 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2784.68 kcal; Białko ogółem: 128.14 g; Tłuszcz: 76.40 g; Kw. tł. nasy.: 28.18 g; Węglowodany ogółem: 412.80 g; W tym cukry: 149.63 g; Błonnik pok.: 34.15 g; Sól: 8.36 g;	Wartość energetyczna: 2709.54 kcal; Białko ogółem: 139.92 g; Tłuszcz: 97.41 g; Kw. tł. nasy.: 40.25 g; Węglowodany ogółem: 341.93 g; W tym cukry: 82.68 g; Błonnik pok.: 45.93 g; Sól: 11.68 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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
2024-11-05 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu i papryki 60 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> ) Rukola 10 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomarańcza 150 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 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 i papryki 60 g ( <u>MLE,</u> ) Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 100 g Pomarańcza 150 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE,</u> ) Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 100 g Pomarańcza 150 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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 30 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> ) Rukola 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb 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> ) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Rukola 10 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu i papryki 60 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> ) Rukola 10 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN	Serek homo owocowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )					Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kasza gryczana 180 g Klopsik wieprzowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g ( <u>MLE,</u> ) Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza gryczana 180 g Zrazik wieprzowy pieczony mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g ( <u>MLE,</u> ) Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza kuskus/sypko 180 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Klopsik wieprzowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Marchew oprószana z olejem () 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza kuskus/sypko 130 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Klopsik wieprzowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Pomarańcza 150 g	Solferino () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza kuskus/sypko 180 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Klopsik wieprzowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Marchew oprószana z olejem () 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Pomarańcza 150 g	Grochowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kasza gryczana 180 g Klopsik wieprzowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pomarańcza 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 50 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
PN		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Sałata zielona 10 g					Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2688.41 kcal; Białko ogółem: 117.77 g; Tłuszcz: 83.07 g; Kw. tł. nasy.: 33.44 g; Węglowodany ogółem: 389.89 g; W tym cukry: 87.58 g; Błonnik pok.: 46.17 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2453.55 kcal; Białko ogółem: 110.18 g; Tłuszcz: 68.90 g; Kw. tł. nasy.: 27.59 g; Węglowodany ogółem: 368.07 g; W tym cukry: 89.50 g; Błonnik pok.: 40.99 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 2481.03 kcal; Białko ogółem: 110.39 g; Tłuszcz: 67.46 g; Kw. tł. nasy.: 26.03 g; Węglowodany ogółem: 368.55 g; W tym cukry: 86.77 g; Błonnik pok.: 30.35 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2004.03 kcal; Białko ogółem: 93.93 g; Tłuszcz: 49.29 g; Kw. tł. nasy.: 17.72 g; Węglowodany ogółem: 304.11 g; W tym cukry: 91.65 g; Błonnik pok.: 21.61 g; Sól: 4.43 g;	Wartość energetyczna: 2797.53 kcal; Białko ogółem: 128.09 g; Tłuszcz: 71.96 g; Kw. tł. nasy.: 27.53 g; Węglowodany ogółem: 420.05 g; W tym cukry: 106.77 g; Błonnik pok.: 30.35 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 2587.73 kcal; Białko ogółem: 139.02 g; Tłuszcz: 79.94 g; Kw. tł. nasy.: 28.68 g; Węglowodany ogółem: 352.46 g; W tym cukry: 56.17 g; Błonnik pok.: 48.00 g; Sól: 8.60 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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
2024-11-06 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Jabłko 150 g	Ryż na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Papryka świeża 100 g Jabłko 150 g	Ryż na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Pomidor 100 g Jabłko 150 g	Ryż na mleku 200 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Ryż na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Ryż na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )
	II SN				Koktajl truskawkowy* 200 ml ( <u>MLE</u> )		Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml ( <u>MLE</u> )
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Eskalopka z indyka 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Sos bazylkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Filet z indyka pieczony 90 g Sos bazylkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Filet z indyka pieczony 90 g Sos bazylkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 250 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Filet z indyka pieczony 50 g Sos bazylkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Jabłko 150 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Filet z indyka pieczony 90 g Sos bazylkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Jabłko 150 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Filet z indyka pieczony 90 g Sos bazylkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Jabłko 150 g Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Paszтет wegetariański () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Paszтет wegetariański () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Paszтет wegetariański () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Paszтет wegetariański () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Paszтет wegetariański () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Paszтет wegetariański () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
PN		Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )					Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL</u> )
		Wartość energetyczna: 2489.42 kcal; Białko ogółem: 90.98 g; Tłuszcz: 81.99 g; Kw. tł. nasy.: 29.67 g; Węglowodany ogółem: 367.48 g; W tym cukry: 102.70 g; Błonnik pok.: 35.85 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 2376.98 kcal; Białko ogółem: 98.20 g; Tłuszcz: 67.44 g; Kw. tł. nasy.: 28.46 g; Węglowodany ogółem: 364.61 g; W tym cukry: 105.21 g; Błonnik pok.: 37.13 g; Sól: 7.90 g;	Wartość energetyczna: 2274.04 kcal; Białko ogółem: 97.60 g; Tłuszcz: 58.96 g; Kw. tł. nasy.: 22.89 g; Węglowodany ogółem: 356.90 g; W tym cukry: 100.77 g; Błonnik pok.: 31.42 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 1969.18 kcal; Białko ogółem: 76.79 g; Tłuszcz: 47.78 g; Kw. tł. nasy.: 16.60 g; Węglowodany ogółem: 326.22 g; W tym cukry: 137.10 g; Błonnik pok.: 28.45 g; Sól: 5.02 g;	Wartość energetyczna: 2557.64 kcal; Białko ogółem: 103.44 g; Tłuszcz: 62.06 g; Kw. tł. nasy.: 24.67 g; Węglowodany ogółem: 415.85 g; W tym cukry: 146.30 g; Błonnik pok.: 33.33 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2259.66 kcal; Białko ogółem: 103.50 g; Tłuszcz: 61.59 g; Kw. tł. nasy.: 22.72 g; Węglowodany ogółem: 348.99 g; W tym cukry: 94.34 g; Błonnik pok.: 41.62 g; Sól: 9.79 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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
2024-11-07 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Pasztet z ciecierzycy () 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Banan 150 g		Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR,</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Banan 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <b>MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR,</b> ) Twarożek 30 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata lodowa 20 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR,</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata lodowa 20 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE,</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Pasztet z ciecierzycy () 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN			Mus z brzoskwiń 100 g		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE,</b> )	
	Obiad	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatką 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g ( <b>SEL,</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <b>SEL,</b> )	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <b>SEL,</b> )	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot z truskawek* b/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <b>SEL,</b> ) Mandarynka 2 szt
	Kolacja	Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 200 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ,</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 150 g		Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 150 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ,</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 150 g	Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 200 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ,</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 150 g	Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 200 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ,</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Jabłko 150 g	
PN		Serek homo owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )					Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )
		Wartość energetyczna: 2690.65 kcal; Białko ogółem: 103.15 g; Tłuszcz: 87.97 g; Kw. tł. nasy.: 29.12 g; Węglowodany ogółem: 389.03 g; W tym cukry: 117.62 g; Błonnik pok.: 40.82 g; Sól: 6.37 g;	Wartość energetyczna: 2682.51 kcal; Białko ogółem: 102.55 g; Tłuszcz: 77.98 g; Kw. tł. nasy.: 25.79 g; Węglowodany ogółem: 409.13 g; W tym cukry: 118.66 g; Błonnik pok.: 39.26 g; Sól: 5.54 g;	Wartość energetyczna: 2353.91 kcal; Białko ogółem: 103.59 g; Tłuszcz: 53.44 g; Kw. tł. nasy.: 17.52 g; Węglowodany ogółem: 379.22 g; W tym cukry: 111.84 g; Błonnik pok.: 29.29 g; Sól: 4.49 g;	Wartość energetyczna: 1701.62 kcal; Białko ogółem: 76.78 g; Tłuszcz: 37.17 g; Kw. tł. nasy.: 10.67 g; Węglowodany ogółem: 275.96 g; W tym cukry: 92.32 g; Błonnik pok.: 20.53 g; Sól: 5.90 g;	Wartość energetyczna: 2344.81 kcal; Białko ogółem: 105.70 g; Tłuszcz: 54.62 g; Kw. tł. nasy.: 17.68 g; Węglowodany ogółem: 371.61 g; W tym cukry: 106.49 g; Błonnik pok.: 27.85 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2459.12 kcal; Białko ogółem: 106.96 g; Tłuszcz: 79.48 g; Kw. tł. nasy.: 22.99 g; Węglowodany ogółem: 345.91 g; W tym cukry: 91.49 g; Błonnik pok.: 41.25 g; Sól: 8.29 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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	
2024-11-08 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty kostka 70 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Pomarańcza 150 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )		Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty kostka 70 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Pomarańcza 150 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Zacierka na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty kostka 70 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty kostka 70 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 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/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	
	II ŚN					Maślanka truskawkowa 0,33l 1 szt ( <u>MLE.</u> )		Maślanka naturalna 0,33l 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomarańcza 150 g
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka z kapusty 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 z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB.</u> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z kapusty 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> ) Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB.</u> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa () 250 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB.</u> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Pomarańcza 150 g	Ryżowa () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB.</u> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Warzywa po grecku () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Pomarańcza 150 g	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB.</u> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 20 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 20 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Sałata 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> ) 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	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 kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2547.73 kcal; Białko ogółem: 106.70 g; Tłuszcz: 84.94 g; Kw. tł. nasy.: 31.11 g; Węglowodany ogółem: 354.00 g; W tym cukry: 89.48 g; Błonnik pok.: 31.71 g; Sól: 10.65 g;	Wartość energetyczna: 2451.56 kcal; Białko ogółem: 107.83 g; Tłuszcz: 76.38 g; Kw. tł. nasy.: 30.38 g; Węglowodany ogółem: 348.29 g; W tym cukry: 89.18 g; Błonnik pok.: 30.53 g; Sól: 10.65 g;	Wartość energetyczna: 2311.72 kcal; Białko ogółem: 108.30 g; Tłuszcz: 57.15 g; Kw. tł. nasy.: 24.14 g; Węglowodany ogółem: 354.88 g; W tym cukry: 91.77 g; Błonnik pok.: 26.97 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 1788.43 kcal; Białko ogółem: 89.72 g; Tłuszcz: 39.73 g; Kw. tł. nasy.: 17.16 g; Węglowodany ogółem: 278.27 g; W tym cukry: 118.19 g; Błonnik pok.: 18.71 g; Sól: 5.44 g;	Wartość energetyczna: 2528.01 kcal; Białko ogółem: 118.30 g; Tłuszcz: 61.77 g; Kw. tł. nasy.: 27.35 g; Węglowodany ogółem: 388.52 g; W tym cukry: 131.28 g; Błonnik pok.: 26.51 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 2575.21 kcal; Białko ogółem: 131.75 g; Tłuszcz: 88.15 g; Kw. tł. nasy.: 37.46 g; Węglowodany ogółem: 330.88 g; W tym cukry: 70.30 g; Błonnik pok.: 34.55 g; Sól: 12.09 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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
2024-11-09 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 100 g Pasztet z ciecierzycy () 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Ketchup 15g saszetka 1 szt Roszponka 10 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 100 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Pasztet z ciecierzycy () 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Roszponka 10 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Roszponka 10 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pasta z twarogu z koperkiem 30 g ( <b>MLE</b> ) Roszponka 10 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Roszponka 10 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pasztet z ciecierzycy () 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Roszponka 10 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN				Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 200 g ( <b>MLE</b> )	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <b>MLE</b> )	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza bulgur 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Gulasz węgierski- drobiowy 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Potrawka drobiowa () 120 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Potrawka drobiowa () 120 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 130 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Potrawka drobiowa () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Jabłko 150 g	Ziemniaczana () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Potrawka drobiowa () 120 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Jabłko 150 g	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza bulgur 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Potrawka drobiowa () 120 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Jabłko 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt ( <b>MLE</b> ) Sałatka z brokułu, oliwy i koperku 120 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 5 g Sałatka z brokułu, oliwy i koperku 120 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałatka z brokułu, oliwy i koperku 120 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałata zielona 5 g Sałatka z brokułu, oliwy i koperku* 120 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałatka z brokułu, oliwy i koperku* 120 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt ( <b>MLE</b> ) Sałatka z brokułu, oliwy i koperku 120 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					Maślanika naturalna 0,33l 1 szt ( <b>MLE</b> )
		Wartość energetyczna: 2562.89 kcal; Białko ogółem: 97.12 g; Tłuszcz: 100.48 g; Kw. tł. nasy.: 37.25 g; Węglowodany ogółem: 327.48 g; W tym cukry: 71.51 g; Błonnik pok.: 32.92 g; Sól: 9.89 g;	Wartość energetyczna: 2388.43 kcal; Białko ogółem: 85.35 g; Tłuszcz: 91.23 g; Kw. tł. nasy.: 36.14 g; Węglowodany ogółem: 322.64 g; W tym cukry: 71.85 g; Błonnik pok.: 37.98 g; Sól: 9.68 g;	Wartość energetyczna: 1976.81 kcal; Białko ogółem: 81.78 g; Tłuszcz: 48.81 g; Kw. tł. nasy.: 19.57 g; Węglowodany ogółem: 315.04 g; W tym cukry: 68.00 g; Błonnik pok.: 31.44 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 1726.18 kcal; Białko ogółem: 74.37 g; Tłuszcz: 41.61 g; Kw. tł. nasy.: 15.31 g; Węglowodany ogółem: 272.79 g; W tym cukry: 83.62 g; Błonnik pok.: 23.39 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2247.74 kcal; Białko ogółem: 90.85 g; Tłuszcz: 54.34 g; Kw. tł. nasy.: 22.25 g; Węglowodany ogółem: 361.58 g; W tym cukry: 86.34 g; Błonnik pok.: 31.48 g; Sól: 9.17 g;	Wartość energetyczna: 2353.07 kcal; Białko ogółem: 107.59 g; Tłuszcz: 75.08 g; Kw. tł. nasy.: 26.70 g; Węglowodany ogółem: 321.33 g; W tym cukry: 79.01 g; Błonnik pok.: 37.61 g; Sól: 10.55 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

	BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Łatwostrawna małego dziecka	BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR,</b> ) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Gruszka 150 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR,</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Ogórek kiszony 100 g Gruszka 150 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Twarożek z ziołami 60 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR,</b> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Banan 150 g	Kasza manna na mleku 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Twarożek z ziołami 60 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR,</b> ) Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Twarożek z ziołami 60 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR,</b> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR,</b> ) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
II ŚN				Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	
Obiad	Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Surówka Colesław () 150 g ( <b>JAJ, MLE, GOR,</b> ) Kapusta zasmażana () 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Surówka Colesław () 150 g ( <b>JAJ, MLE, GOR,</b> ) Kapusta zasmażana () 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml Banan 150 g	Pomidorowa z makaronem () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml Banan 150 g	Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml Banan 150 g	Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Surówka Colesław () 200 g ( <b>JAJ, MLE, GOR,</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Gruszka 150 g
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 40 g ( <b>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 40 g ( <b>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 40 g ( <b>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 40 g ( <b>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 40 g ( <b>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Pasta z jaj 60 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	
PN	Serek wiejski truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )					Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <b>MLE,</b> )
	Wartość energetyczna: 2674.21 kcal; Białko ogółem: 109.58 g; Tłuszcz: 87.62 g; Kw. tł. nasy.: 36.41 g; Węglowodany ogółem: 376.43 g; W tym cukry: 113.98 g; Błonnik pok.: 31.91 g; Sól: 10.28 g;	Wartość energetyczna: 2530.49 kcal; Białko ogółem: 120.96 g; Tłuszcz: 77.24 g; Kw. tł. nasy.: 36.95 g; Węglowodany ogółem: 352.81 g; W tym cukry: 110.74 g; Błonnik pok.: 30.41 g; Sól: 10.27 g;	Wartość energetyczna: 2362.64 kcal; Białko ogółem: 117.23 g; Tłuszcz: 52.05 g; Kw. tł. nasy.: 25.93 g; Węglowodany ogółem: 364.12 g; W tym cukry: 116.90 g; Błonnik pok.: 20.68 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 1983.37 kcal; Białko ogółem: 99.73 g; Tłuszcz: 39.95 g; Kw. tł. nasy.: 19.78 g; Węglowodany ogółem: 311.93 g; W tym cukry: 159.57 g; Błonnik pok.: 14.95 g; Sól: 4.79 g;	Wartość energetyczna: 2609.86 kcal; Białko ogółem: 120.93 g; Tłuszcz: 55.47 g; Kw. tł. nasy.: 28.24 g; Węglowodany ogółem: 414.20 g; W tym cukry: 169.76 g; Błonnik pok.: 20.69 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2559.00 kcal; Białko ogółem: 151.39 g; Tłuszcz: 86.09 g; Kw. tł. nasy.: 36.97 g; Węglowodany ogółem: 312.46 g; W tym cukry: 80.38 g; Błonnik pok.: 32.78 g; Sól: 11.62 g;



**Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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	
2024-10-28, poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenka długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżobniona 30 g ( <u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE,</u> ) Rukola 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżobniona 30 g ( <u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE,</u> ) Rukola 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżobniona 30 g ( <u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE,</u> ) Rukola 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżobniona 30 g ( <u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE,</u> ) Rukola 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżobniona 30 g ( <u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE,</u> ) Rukola 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )					
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami*( <u>)</u> 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Surówka z marchwi ( <u>)</u> 150 g ( <u>MLE,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Galaretko o smaku brzoskwinowym 150 g Jabłko 150 g	Dyniowa z ziemniakami*( <u>)</u> 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Surówka z marchwi ( <u>)</u> 150 g ( <u>MLE,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Galaretko o smaku brzoskwinowym 200 g Jabłko 150 g	Dyniowa z ziemniakami*( <u>)</u> 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Surówka z marchwi ( <u>)</u> 150 g ( <u>MLE,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Galaretko o smaku brzoskwinowym 200 g Jabłko 150 g	Dyniowa z ziemniakami*( <u>)</u> 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Surówka z marchwi ( <u>)</u> 150 g ( <u>MLE,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Galaretko o smaku brzoskwinowym 200 g Jabłko 150 g		
	Kolacja	Kasza jaglana na mleku 400 ml ( <u>MLE,</u> ) Risotto z mięs drob i warzywami ( <u>)</u> 250 g ( <u>SEL,</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Risotto z mięs drob i warzywami ( <u>)</u> 250 g ( <u>SEL,</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Banan 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml				
	PN	Serek homo owocowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )					
	Wartość energetyczna: 2824.46 kcal; Białko ogółem: 127.65 g; Tłuszcz: 56.89 g; Kw. tł. nasy.: 23.70 g; Węglowodany ogółem: 465.60 g; W tym cukry: 163.68 g; Błonnik pok.: 34.31 g; Sól: 5.39 g;	Wartość energetyczna: 2357.37 kcal; Białko ogółem: 105.94 g; Tłuszcz: 50.43 g; Kw. tł. nasy.: 20.17 g; Węglowodany ogółem: 380.65 g; W tym cukry: 119.32 g; Błonnik pok.: 37.31 g; Sól: 4.93 g;	Wartość energetyczna: 2419.37 kcal; Białko ogółem: 106.63 g; Tłuszcz: 54.75 g; Kw. tł. nasy.: 22.93 g; Węglowodany ogółem: 385.93 g; W tym cukry: 119.88 g; Błonnik pok.: 37.91 g; Sól: 5.01 g;	Wartość energetyczna: 2552.46 kcal; Białko ogółem: 113.15 g; Tłuszcz: 57.64 g; Kw. tł. nasy.: 24.24 g; Węglowodany ogółem: 406.08 g; W tym cukry: 125.00 g; Błonnik pok.: 39.78 g; Sól: 5.27 g;	Wartość energetyczna: 2587.85 kcal; Białko ogółem: 114.89 g; Tłuszcz: 58.58 g; Kw. tł. nasy.: 24.77 g; Węglowodany ogółem: 411.23 g; W tym cukry: 127.26 g; Błonnik pok.: 40.16 g; Sól: 5.38 g;		

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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
2024-10-29 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek z ziołami 60 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g ( <u>SOJ,</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek z ziołami 60 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g ( <u>SOJ,</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek z ziołami 60 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g ( <u>SOJ,</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek z ziołami 60 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g ( <u>SOJ,</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek z ziołami 60 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g ( <u>SOJ,</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN	Maślanka truskawkowa 250ml 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Maślanka truskawkowa 250ml 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Melon 100 g			
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami (*) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) kasza pęczak/sypko 180 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g ( <u>SEL,</u> ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z 200 ml Melon 100 g	Brokułowa z ziemniakami (*) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) kasza pęczak/sypko 180 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka żydowska z olejem () 150 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Paszтет z soczewicy () 20 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Pomidor 20 g	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) kasza pęczak/sypko 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka żydowska z olejem () 150 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Paszтет z soczewicy () 20 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Pomidor 20 g	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) kasza pęczak/sypko 250 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka żydowska z olejem () 150 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Paszтет z soczewicy () 20 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Pomidor 20 g	
	Kolacja	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser żółty 30 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 10 g Sałatka jarzynowa (*) 120 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser żółty 30 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 10 g Sałatka jarzynowa (*) 120 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser żółty 30 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 10 g Sałatka jarzynowa (*) 120 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser żółty 30 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 10 g Sałatka jarzynowa (*) 120 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
		Wartość energetyczna: 3152.53 kcal; Białko ogółem: 134.22 g; Tłuszcz: 80.94 g; Kw. tł. nasy.: 35.56 g; Węglowodany ogółem: 489.47 g; W tym cukry: 148.89 g; Błonnik pok.: 48.71 g; Sól: 9.41 g;	Wartość energetyczna: 2640.98 kcal; Białko ogółem: 113.68 g; Tłuszcz: 85.37 g; Kw. tł. nasy.: 37.62 g; Węglowodany ogółem: 369.11 g; W tym cukry: 65.97 g; Błonnik pok.: 43.24 g; Sól: 10.34 g;	Wartość energetyczna: 2773.32 kcal; Białko ogółem: 115.16 g; Tłuszcz: 94.17 g; Kw. tł. nasy.: 43.16 g; Węglowodany ogółem: 380.60 g; W tym cukry: 66.44 g; Błonnik pok.: 45.06 g; Sól: 10.46 g;	Wartość energetyczna: 2876.42 kcal; Białko ogółem: 120.11 g; Tłuszcz: 96.26 g; Kw. tł. nasy.: 44.24 g; Węglowodany ogółem: 397.11 g; W tym cukry: 70.58 g; Błonnik pok.: 45.89 g; Sól: 10.68 g;	Wartość energetyczna: 3044.83 kcal; Białko ogółem: 132.94 g; Tłuszcz: 100.12 g; Kw. tł. nasy.: 45.77 g; Węglowodany ogółem: 416.20 g; W tym cukry: 72.73 g; Błonnik pok.: 49.05 g; Sól: 10.95 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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
2024-10-30 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty kostka 70 g ( <b>MLE</b> ) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pasztet z ciecierzycy () 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pasztet z ciecierzycy () 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pasztet z ciecierzycy () 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pasztet z ciecierzycy () 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
	II ŚN	Sałatka brokułowa z prażonym słonecznikiem B 200 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> )				
	Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z indyka pieczony mielony 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g ( <b>SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml ( <b>MLE</b> ) Pomarańcza 150 g	Pieczarkowa z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z indyka pieczony mielony 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml ( <b>MLE</b> ) Pomarańcza 150 g	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z indyka pieczony mielony 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml ( <b>MLE</b> ) Pomarańcza 150 g	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z indyka pieczony mielony 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml ( <b>MLE</b> ) Pomarańcza 150 g	
	Kolacja	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Sałata zielona 5 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Sałata zielona 5 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Sałata zielona 5 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
	PN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )				
	Wartość energetyczna: 3353.22 kcal; Białko ogółem: 139.42 g; Tłuszcz: 117.30 g; Kw. tł. nasy.: 34.21 g; Węglowodany ogółem: 457.96 g; W tym cukry: 163.09 g; Błonnik pok.: 41.95 g; Sól: 7.90 g;	Wartość energetyczna: 3028.06 kcal; Białko ogółem: 121.17 g; Tłuszcz: 125.00 g; Kw. tł. nasy.: 33.04 g; Węglowodany ogółem: 377.05 g; W tym cukry: 112.91 g; Błonnik pok.: 48.71 g; Sól: 10.16 g;	Wartość energetyczna: 3146.94 kcal; Białko ogółem: 122.54 g; Tłuszcz: 133.82 g; Kw. tł. nasy.: 38.64 g; Węglowodany ogółem: 386.10 g; W tym cukry: 113.37 g; Błonnik pok.: 49.57 g; Sól: 10.24 g;	Wartość energetyczna: 3239.22 kcal; Białko ogółem: 126.90 g; Tłuszcz: 135.72 g; Kw. tł. nasy.: 39.67 g; Węglowodany ogółem: 400.76 g; W tym cukry: 117.49 g; Błonnik pok.: 50.33 g; Sól: 10.45 g;	Wartość energetyczna: 3425.89 kcal; Białko ogółem: 136.62 g; Tłuszcz: 142.37 g; Kw. tł. nasy.: 40.76 g; Węglowodany ogółem: 423.35 g; W tym cukry: 119.80 g; Błonnik pok.: 51.68 g; Sól: 10.72 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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	
2024-10-31 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 50 g ( <u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 200 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 50 g ( <u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata lodowa 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 50 g ( <u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata lodowa 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 50 g ( <u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata lodowa 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	
	II ŚN	Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL.</u> ) Jabłko 150 g				
	Obiad	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot z truskawek* b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z truskawek* b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )		
	Kolacja	Kasza jaglana na mleku 400 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Forszmak z warzywami * 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 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 z warzywami * 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Banan 150 g			
PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> )					
	Wartość energetyczna: 3285.85 kcal; Białko ogółem: 151.58 g; Tłuszcz: 103.79 g; Kw. tł. nasy.: 39.16 g; Węglowodany ogółem: 456.61 g; W tym cukry: 145.01 g; Błonnik pok.: 38.21 g; Sól: 12.50 g;	Wartość energetyczna: 2818.54 kcal; Białko ogółem: 128.23 g; Tłuszcz: 104.06 g; Kw. tł. nasy.: 41.63 g; Węglowodany ogółem: 362.70 g; W tym cukry: 91.00 g; Błonnik pok.: 39.61 g; Sól: 12.34 g;	Wartość energetyczna: 2883.74 kcal; Białko ogółem: 128.98 g; Tłuszcz: 108.39 g; Kw. tł. nasy.: 44.48 g; Węglowodany ogółem: 368.83 g; W tym cukry: 91.47 g; Błonnik pok.: 40.32 g; Sól: 12.41 g;	Wartość energetyczna: 2955.30 kcal; Białko ogółem: 132.71 g; Tłuszcz: 110.61 g; Kw. tł. nasy.: 45.57 g; Węglowodany ogółem: 378.23 g; W tym cukry: 95.62 g; Błonnik pok.: 40.85 g; Sól: 12.51 g;	Wartość energetyczna: 2991.08 kcal; Białko ogółem: 134.57 g; Tłuszcz: 111.72 g; Kw. tł. nasy.: 46.11 g; Węglowodany ogółem: 382.92 g; W tym cukry: 97.70 g; Błonnik pok.: 41.12 g; Sól: 12.55 g;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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
2024-11-01 piątek	<b>Śniadanie</b>	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Kasza manna na mleku 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Twaróg półtłusty 70 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Kasza manna na mleku 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE,</b> ) Twaróg półtłusty 70 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE,</b> ) Twaróg półtłusty 70 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Sałata zielona 5 g
	<b>II SN</b>	Salatka owocowa 200 g	Salatka owocowa ze słonecznikiem 200 g		
	<b>Obiad</b>	Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <b>RYB,</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Koktajl truskawkowy* 200 ml ( <b>MLE,</b> )	Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <b>RYB,</b> ) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Koktajl truskawkowy* 200 ml ( <b>MLE,</b> )	Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <b>RYB,</b> ) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Koktajl truskawkowy* 200 ml ( <b>MLE,</b> )	Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <b>RYB,</b> ) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Koktajl truskawkowy* 200 ml ( <b>MLE,</b> )
	<b>Kolacja</b>	Makaron na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z jaj 100 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z jaj 100 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z jaj 100 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z jaj 100 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	<b>PN</b>	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )			
Wartość energetyczna: 3082.38 kcal; Białko ogółem: 137.35 g; Tłuszcz: 86.15 g; Kw. tł. nasy.: 34.89 g; Węglowodany ogółem: 455.36 g; W tym cukry: 178.93 g; Błonnik pok.: 33.43 g; Sól: 6.51 g;		Wartość energetyczna: 2622.00 kcal; Białko ogółem: 116.61 g; Tłuszcz: 84.70 g; Kw. tł. nasy.: 34.55 g; Węglowodany ogółem: 365.42 g; W tym cukry: 132.17 g; Błonnik pok.: 35.05 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 2741.26 kcal; Białko ogółem: 117.89 g; Tłuszcz: 93.54 g; Kw. tł. nasy.: 40.15 g; Węglowodany ogółem: 374.52 g; W tym cukry: 132.65 g; Błonnik pok.: 35.88 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 2833.54 kcal; Białko ogółem: 122.25 g; Tłuszcz: 95.47 g; Kw. tł. nasy.: 41.19 g; Węglowodany ogółem: 389.23 g; W tym cukry: 136.77 g; Błonnik pok.: 36.65 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 3003.10 kcal; Białko ogółem: 135.33 g; Tłuszcz: 99.95 g; Kw. tł. nasy.: 42.33 g; Węglowodany ogółem: 409.10 g; W tym cukry: 139.04 g; Błonnik pok.: 37.91 g; Sól: 8.71 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 30 g ( <b>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Twarożek z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 30 g ( <b>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Twarożek z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 30 g ( <b>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Twarożek z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 30 g ( <b>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Twarożek z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 30 g ( <b>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Twarożek z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
II ŚN	Mus z brzoskwiń 50 g	Pomarańcza 150 g Mieszanka studencka 20 g ( <b>OZI, ORZ</b> )			
Obiad	Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 200 g ( <b>MLE</b> )	Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 200 g ( <b>MLE</b> )	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 200 g ( <b>MLE</b> )	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 200 g ( <b>MLE</b> )	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jaglana na sypko 250 g Potrawka drobiowa z warzywami * 230 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 200 g ( <b>MLE</b> )
Kolacja	Płatki pszenne na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Paszтет z soczewicy () 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Paszтет z soczewicy () 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sałata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Paszтет z soczewicy () 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sałata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Paszтет z soczewicy () 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sałata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Paszтет z soczewicy () 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sałata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
PN	Maślanka owocowa 300ml 1 g ( <b>MLE</b> )				
	Wartość energetyczna: 2636.11 kcal; Białko ogółem: 114.55 g; Tłuszcz: 65.26 g; Kw. tł. nasy.: 26.05 g; Węglowodany ogółem: 408.77 g; W tym cukry: 128.03 g; Błonnik pok.: 29.55 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 2438.43 kcal; Białko ogółem: 104.26 g; Tłuszcz: 72.44 g; Kw. tł. nasy.: 27.42 g; Węglowodany ogółem: 357.12 g; W tym cukry: 91.30 g; Błonnik pok.: 33.46 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 2557.11 kcal; Białko ogółem: 105.64 g; Tłuszcz: 81.11 g; Kw. tł. nasy.: 32.96 g; Węglowodany ogółem: 366.18 g; W tym cukry: 91.67 g; Błonnik pok.: 34.03 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 2579.91 kcal; Białko ogółem: 106.52 g; Tłuszcz: 81.27 g; Kw. tł. nasy.: 32.99 g; Węglowodany ogółem: 370.93 g; W tym cukry: 91.70 g; Błonnik pok.: 34.60 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2723.53 kcal; Białko ogółem: 116.99 g; Tłuszcz: 84.48 g; Kw. tł. nasy.: 33.75 g; Węglowodany ogółem: 390.03 g; W tym cukry: 92.84 g; Błonnik pok.: 36.29 g; Sól: 7.32 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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	
2024-11-03 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty kostka 70 g ( <b>MLE</b> ) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty kostka 70 g ( <b>MLE</b> ) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty kostka 70 g ( <b>MLE</b> ) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty kostka 70 g ( <b>MLE</b> ) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty kostka 70 g ( <b>MLE</b> ) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jabłko 150 g				
	Obiad	Rosół z makaronem ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos bazyliowy ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem ( ) 150 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <b>SEL.</b> )	Rosół z makaronem ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos bazyliowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z kapusty białej z olejem ( ) 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <b>SEL.</b> )	Rosół z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos bazyliowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z kapusty białej z olejem ( ) 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <b>SEL.</b> )		Rosół z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 250 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos bazyliowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem ( ) 150 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <b>SEL.</b> )
	Kolacja	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g ( <b>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 5 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 120 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g ( <b>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 5 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 120 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g ( <b>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 5 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 120 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml		
PN	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )					
	Wartość energetyczna: 3295.37 kcal; Białko ogółem: 179.12 g; Tłuszcz: 103.42 g; Kw. tł. nasy.: 38.59 g; Węglowodany ogółem: 430.59 g; W tym cukry: 145.62 g; Błonnik pok.: 31.35 g; Sól: 10.20 g;	Wartość energetyczna: 2782.89 kcal; Białko ogółem: 155.18 g; Tłuszcz: 100.58 g; Kw. tł. nasy.: 37.90 g; Węglowodany ogółem: 334.25 g; W tym cukry: 94.19 g; Błonnik pok.: 33.63 g; Sól: 10.06 g;	Wartość energetyczna: 2931.59 kcal; Białko ogółem: 157.97 g; Tłuszcz: 109.86 g; Kw. tł. nasy.: 43.64 g; Węglowodany ogółem: 348.49 g; W tym cukry: 94.65 g; Błonnik pok.: 35.03 g; Sól: 10.31 g;	Wartość energetyczna: 3001.08 kcal; Białko ogółem: 161.45 g; Tłuszcz: 111.60 g; Kw. tł. nasy.: 44.65 g; Węglowodany ogółem: 358.40 g; W tym cukry: 98.74 g; Błonnik pok.: 35.23 g; Sól: 10.41 g;	Wartość energetyczna: 3105.60 kcal; Białko ogółem: 164.58 g; Tłuszcz: 113.29 g; Kw. tł. nasy.: 45.39 g; Węglowodany ogółem: 378.24 g; W tym cukry: 101.00 g; Błonnik pok.: 36.49 g; Sól: 10.59 g;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA**

	BP- Onkologiczna	BP- Dieta Mamy I Trimestr	BP- Dieta Mamy II Trimestr	BP- Dieta Mamy III Trimestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji
2024-11-04, poniedziałek	<b>Śniadanie</b> Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Twarożek z ziołami 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Twarożek z ziołami 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Twarożek z ziołami 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Twarożek z ziołami 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Twarożek z ziołami 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	<b>II ŚN</b> Maślanka owocowa 300ml 1 g ( <b>MLE.</b> ) Banan 150 g	Maślanka naturalna 0,33l 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Banan 150 g Musli 10 g ( <b>GLU PSZ, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.</b> )			
	<b>Obiad</b> Wielowarzywna z ryżem * 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kotlet z jaj-pieczony 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g ( <b>SEL.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Ogórek kiszony 20 g	Wielowarzywna z ryżem * 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kotlet z jaj-pieczony 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g ( <b>SEL.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Ogórek kiszony 20 g	Wielowarzywna z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kotlet z jaj-pieczony 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g ( <b>SEL.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Ogórek kiszony 20 g	Wielowarzywna z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kotlet z jaj-pieczony 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g ( <b>SEL.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Ogórek kiszony 20 g	
	<b>Kolacja</b> Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Makaron z serem 200 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mandarynka 2 szt	Makaron z serem 200 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Mandarynka 2 szt			
	<b>PN</b>	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <b>MLE.</b> )			
	Wartość energetyczna: 3093.93 kcal; Białko ogółem: 143.01 g; Tłuszcz: 85.11 g; Kw. tł. nasy.: 32.35 g; Węglowodany ogółem: 457.19 g; W tym cukry: 167.61 g; Błonnik pok.: 37.72 g; Sól: 9.26 g;	Wartość energetyczna: 2638.55 kcal; Białko ogółem: 125.13 g; Tłuszcz: 81.18 g; Kw. tł. nasy.: 30.89 g; Węglowodany ogółem: 370.43 g; W tym cukry: 110.98 g; Błonnik pok.: 39.85 g; Sól: 9.01 g;	Wartość energetyczna: 2714.97 kcal; Białko ogółem: 126.14 g; Tłuszcz: 85.52 g; Kw. tł. nasy.: 33.64 g; Węglowodany ogółem: 379.15 g; W tym cukry: 111.38 g; Błonnik pok.: 40.59 g; Sól: 9.13 g;	Wartość energetyczna: 2786.53 kcal; Białko ogółem: 129.87 g; Tłuszcz: 87.74 g; Kw. tł. nasy.: 34.73 g; Węglowodany ogółem: 388.55 g; W tym cukry: 115.53 g; Błonnik pok.: 41.12 g; Sól: 9.22 g;	Wartość energetyczna: 2885.38 kcal; Białko ogółem: 133.11 g; Tłuszcz: 88.92 g; Kw. tł. nasy.: 35.29 g; Węglowodany ogółem: 408.11 g; W tym cukry: 117.83 g; Błonnik pok.: 42.55 g; Sól: 9.40 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE,</b> ) Piersz gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Rukola 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 200 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z twarogu i papryki 60 g ( <b>MLE,</b> ) Piersz gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Rukola 10 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 200 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE,</b> ) Piersz gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Pasta z twarogu i papryki 60 g ( <b>MLE,</b> ) Rukola 10 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z twarogu i papryki 60 g ( <b>MLE,</b> ) Piersz gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Rukola 10 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z twarogu i papryki 60 g ( <b>MLE,</b> ) Piersz gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Rukola 10 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
II ŚN	Serek homo owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )				
Obiad	Solferino () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Kasza kuskus/sypko 180 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Klopsik wieprzowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g ( <b>MLE,</b> ) Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pomarańcza 150 g	Grochowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kasza gryczana 180 g Klopsik wieprzowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g ( <b>MLE,</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pomarańcza 150 g	Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kasza gryczana 200 g Klopsik wieprzowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g ( <b>MLE,</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pomarańcza 150 g	Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kasza gryczana 250 g Klopsik wieprzowy 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g ( <b>MLE,</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pomarańcza 150 g	
Kolacja	Platki pszenne na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g ( <b>RYB, SEL,</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g ( <b>RYB, SEL,</b> ) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g ( <b>RYB, SEL,</b> ) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g ( <b>RYB, SEL,</b> ) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g ( <b>RYB, SEL,</b> ) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR,</b> ) Sałata zielona 10 g				
	Wartość energetyczna: 3087.81 kcal; Białko ogółem: 144.68 g; Tłuszcz: 82.74 g; Kw. tł. nasy.: 33.89 g; Węglowodany ogółem: 456.20 g; W tym cukry: 106.38 g; Błonnik pok.: 36.45 g; Sól: 10.01 g;	Wartość energetyczna: 2694.59 kcal; Białko ogółem: 128.53 g; Tłuszcz: 85.21 g; Kw. tł. nasy.: 33.14 g; Węglowodany ogółem: 377.52 g; W tym cukry: 50.91 g; Błonnik pok.: 45.65 g; Sól: 9.37 g;	Wartość energetyczna: 2841.25 kcal; Białko ogółem: 131.37 g; Tłuszcz: 94.75 g; Kw. tł. nasy.: 38.74 g; Węglowodany ogółem: 390.78 g; W tym cukry: 51.44 g; Błonnik pok.: 47.40 g; Sól: 9.50 g;	Wartość energetyczna: 2944.35 kcal; Białko ogółem: 136.32 g; Tłuszcz: 96.84 g; Kw. tł. nasy.: 39.82 g; Węglowodany ogółem: 407.30 g; W tym cukry: 55.58 g; Błonnik pok.: 48.23 g; Sól: 9.72 g;	Wartość energetyczna: 3149.22 kcal; Białko ogółem: 148.22 g; Tłuszcz: 104.01 g; Kw. tł. nasy.: 41.74 g; Węglowodany ogółem: 431.18 g; W tym cukry: 57.83 g; Błonnik pok.: 49.68 g; Sól: 10.02 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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	
2024-11-06 środa	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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
	II SN	Koktajl truskawkowy* 200 ml ( <u>MLE</u> )				
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Filet z indyka pieczony 90 g Sos bazyliowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sałatka z jajkiem,pomidorkami,szpinakiem z olejem 150 g ( <u>JAJ.</u> ) Jabłko 150 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Filet z indyka pieczony 90 g Sos bazyliowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sałatka z jajkiem,pomidorkami,szpinakiem z olejem 150 g ( <u>JAJ.</u> ) Jabłko 150 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Filet z indyka pieczony 90 g Sos bazyliowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sałatka z jajkiem,pomidorkami,szpinakiem z olejem 150 g ( <u>JAJ.</u> ) Jabłko 150 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Filet z indyka pieczony 90 g Sos bazyliowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sałatka z jajkiem,pomidorkami,szpinakiem z olejem 150 g ( <u>JAJ.</u> ) Jabłko 150 g	
	Kolacja	Kasza jaglana na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Paszтет wegetariański () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Paszтет wegetariański () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Paszтет wegetariański () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Paszтет wegetariański () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
	PN	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )				
	Wartość energetyczna: 2845.04 kcal; Białko ogółem: 125.96 g; Tłuszcz: 82.20 g; Kw. tł. nasy.: 30.98 g; Węglowodany ogółem: 420.68 g; W tym cukry: 138.36 g; Błonnik pok.: 35.29 g; Sól: 9.01 g;	Wartość energetyczna: 2411.33 kcal; Białko ogółem: 104.27 g; Tłuszcz: 79.74 g; Kw. tł. nasy.: 30.31 g; Węglowodany ogółem: 340.95 g; W tym cukry: 96.93 g; Błonnik pok.: 38.24 g; Sól: 8.84 g;	Wartość energetyczna: 2508.40 kcal; Białko ogółem: 104.90 g; Tłuszcz: 88.21 g; Kw. tł. nasy.: 35.80 g; Węglowodany ogółem: 345.81 g; W tym cukry: 97.33 g; Błonnik pok.: 38.79 g; Sól: 8.92 g;	Wartość energetyczna: 2602.45 kcal; Białko ogółem: 109.11 g; Tłuszcz: 90.10 g; Kw. tł. nasy.: 36.84 g; Węglowodany ogółem: 361.22 g; W tym cukry: 101.46 g; Błonnik pok.: 39.56 g; Sól: 9.13 g;	Wartość energetyczna: 2735.77 kcal; Białko ogółem: 112.72 g; Tłuszcz: 92.11 g; Kw. tł. nasy.: 37.67 g; Węglowodany ogółem: 387.39 g; W tym cukry: 103.82 g; Błonnik pok.: 41.29 g; Sól: 9.37 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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
2024-11-07 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z ciecierzycy () 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Sałata lodowa 20 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z ciecierzycy () 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Sałata lodowa 20 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z ciecierzycy () 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Sałata lodowa 20 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z ciecierzycy () 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Sałata lodowa 20 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z ciecierzycy () 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Sałata lodowa 20 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN	Mus z brzoskwiń 100 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> ) Mieszanka studencka 20 g ( <b>OZI, ORZ.</b> )			
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g ( <b>SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <b>SEL.</b> )	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z truskawek* b/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <b>SEL.</b> ) Banan 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z truskawek* b/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <b>SEL.</b> ) Banan 150 g		
	Kolacja	Płatki pszenne na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 200 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 150 g	Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 200 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Jabłko 150 g			
	PN	Serek homo owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )				
		Wartość energetyczna: 2878.45 kcal; Białko ogółem: 120.96 g; Tłuszcz: 76.53 g; Kw. tł. nasy.: 21.67 g; Węglowodany ogółem: 441.52 g; W tym cukry: 131.27 g; Błonnik pok.: 39.25 g; Sól: 9.43 g;	Wartość energetyczna: 2581.82 kcal; Białko ogółem: 104.06 g; Tłuszcz: 77.41 g; Kw. tł. nasy.: 19.33 g; Węglowodany ogółem: 384.51 g; W tym cukry: 96.79 g; Błonnik pok.: 39.08 g; Sól: 8.66 g;	Wartość energetyczna: 2650.31 kcal; Białko ogółem: 104.94 g; Tłuszcz: 81.74 g; Kw. tł. nasy.: 22.09 g; Węglowodany ogółem: 391.41 g; W tym cukry: 97.88 g; Błonnik pok.: 39.85 g; Sól: 8.78 g;	Wartość energetyczna: 2719.79 kcal; Białko ogółem: 108.42 g; Tłuszcz: 83.49 g; Kw. tł. nasy.: 23.10 g; Węglowodany ogółem: 401.32 g; W tym cukry: 101.97 g; Błonnik pok.: 40.04 g; Sól: 8.87 g;	Wartość energetyczna: 2754.54 kcal; Białko ogółem: 110.16 g; Tłuszcz: 84.36 g; Kw. tł. nasy.: 23.60 g; Węglowodany ogółem: 406.27 g; W tym cukry: 104.02 g; Błonnik pok.: 40.14 g; Sól: 8.92 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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
2024-11-08 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty kostka 70 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Zacierka na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty kostka 70 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Zacierka na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty kostka 70 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty kostka 70 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty kostka 70 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
	II SN	Sałatka tęczowa () 200 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> )				
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB.</u> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Pomarańcza 150 g	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Pomarańcza 150 g	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Pomarańcza 150 g	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Pomarańcza 150 g	
	Kolacja	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g Ogórek 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 jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) 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 jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				
	Wartość energetyczna: 3082.45 kcal; Białko ogółem: 138.95 g; Tłuszcz: 111.49 g; Kw. tł. nasy.: 37.69 g; Węglowodany ogółem: 398.04 g; W tym cukry: 114.71 g; Błonnik pok.: 33.01 g; Sól: 10.33 g;	Wartość energetyczna: 2570.75 kcal; Białko ogółem: 114.25 g; Tłuszcz: 106.07 g; Kw. tł. nasy.: 36.71 g; Węglowodany ogółem: 306.62 g; W tym cukry: 67.61 g; Błonnik pok.: 32.61 g; Sól: 11.81 g;	Wartość energetyczna: 2687.84 kcal; Białko ogółem: 115.30 g; Tłuszcz: 114.84 g; Kw. tł. nasy.: 42.29 g; Węglowodany ogółem: 315.55 g; W tym cukry: 68.13 g; Błonnik pok.: 33.43 g; Sól: 11.94 g;	Wartość energetyczna: 2790.94 kcal; Białko ogółem: 120.25 g; Tłuszcz: 116.93 g; Kw. tł. nasy.: 43.37 g; Węglowodany ogółem: 332.07 g; W tym cukry: 72.27 g; Błonnik pok.: 34.26 g; Sól: 12.16 g;	Wartość energetyczna: 2965.90 kcal; Białko ogółem: 133.63 g; Tłuszcz: 121.49 g; Kw. tł. nasy.: 44.54 g; Węglowodany ogółem: 352.83 g; W tym cukry: 74.55 g; Błonnik pok.: 35.56 g; Sól: 12.52 g;	



**Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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	
2024-11-09 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b><u>MLE</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u></b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b><u>GLU PSZ</u></b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b><u>MLE</u></b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pasztet z ciecierzycy () 60 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ</u></b> ) Roszponka 10 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b><u>MLE</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u></b> ) Chleb Graham 30 g ( <b><u>GLU PSZ</u></b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE</u></b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pasztet z ciecierzycy () 60 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ</u></b> ) Roszponka 10 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b><u>MLE</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u></b> ) Chleb Graham 30 g ( <b><u>GLU PSZ</u></b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b><u>MLE</u></b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pasztet z ciecierzycy () 60 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ</u></b> ) Roszponka 10 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 200 g ( <b><u>MLE</u></b> )				
	Obiad	Ziemniaczana () 350 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL</u></b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b><u>GLU JECZ</u></b> ) Potrawka drobiowa () 120 g ( <b><u>GLU PSZ, SEL</u></b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Jabłko 150 g	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL</u></b> ) Kasza bulgur 180 g ( <b><u>GLU PSZ</u></b> ) Potrawka drobiowa () 150 g ( <b><u>GLU PSZ, SEL</u></b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Jabłko 150 g	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL</u></b> ) Kasza bulgur 200 g ( <b><u>GLU PSZ</u></b> ) Potrawka drobiowa () 150 g ( <b><u>GLU PSZ, SEL</u></b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Jabłko 150 g	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL</u></b> ) Kasza bulgur 200 g ( <b><u>GLU PSZ</u></b> ) Potrawka drobiowa () 150 g ( <b><u>GLU PSZ, SEL</u></b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Jabłko 150 g	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL</u></b> ) Kasza bulgur 250 g ( <b><u>GLU PSZ</u></b> ) Potrawka drobiowa () 230 g ( <b><u>GLU PSZ, SEL</u></b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Jabłko 150 g
	Kolacja	Ryż na mleku 400 ml ( <b><u>MLE</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u></b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b><u>MLE</u></b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b><u>może zawierać: MLE, GOR</u></b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b><u>JAJ</u></b> ) Sałata zielona 5 g Sałatka z brokułu, oliwy i koperku* 120 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u></b> ) Chleb Graham 30 g ( <b><u>GLU PSZ</u></b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE</u></b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b><u>może zawierać: MLE, GOR</u></b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b><u>JAJ</u></b> ) Sałatka z brokułu, oliwy i koperku* 120 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u></b> ) Chleb Graham 30 g ( <b><u>GLU PSZ</u></b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b><u>MLE</u></b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b><u>może zawierać: MLE, GOR</u></b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b><u>JAJ</u></b> ) Sałata zielona 5 g Sałatka z brokułu, oliwy i koperku* 120 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u></b> ) Chleb Graham 40 g ( <b><u>GLU PSZ</u></b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b><u>MLE</u></b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b><u>może zawierać: MLE, GOR</u></b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b><u>JAJ</u></b> ) Sałatka z brokułu, oliwy i koperku* 120 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2740.14 kcal; Białko ogółem: 104.98 g; Tłuszcz: 73.75 g; Kw. tł. nasy.: 26.07 g; Węglowodany ogółem: 427.16 g; W tym cukry: 107.23 g; Błonnik pok.: 40.35 g; Sól: 9.94 g;	Wartość energetyczna: 2436.09 kcal; Białko ogółem: 98.59 g; Tłuszcz: 77.81 g; Kw. tł. nasy.: 27.91 g; Węglowodany ogółem: 343.38 g; W tym cukry: 62.45 g; Błonnik pok.: 37.47 g; Sól: 10.20 g;	Wartość energetyczna: 2565.44 kcal; Białko ogółem: 100.22 g; Tłuszcz: 86.67 g; Kw. tł. nasy.: 33.45 g; Węglowodany ogółem: 354.01 g; W tym cukry: 62.86 g; Błonnik pok.: 37.99 g; Sól: 10.40 g;	Wartość energetyczna: 2588.24 kcal; Białko ogółem: 101.10 g; Tłuszcz: 86.83 g; Kw. tł. nasy.: 33.48 g; Węglowodany ogółem: 358.76 g; W tym cukry: 62.89 g; Błonnik pok.: 38.56 g; Sól: 10.52 g;	Wartość energetyczna: 2757.25 kcal; Białko ogółem: 113.61 g; Tłuszcz: 91.14 g; Kw. tł. nasy.: 34.38 g; Węglowodany ogółem: 378.43 g; W tym cukry: 64.16 g; Błonnik pok.: 39.78 g; Sól: 10.85 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

	BP- Onkologiczna	BP- Dieta Mamy I Trymestr	BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji
Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
II ŚN	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Musli 10 g ( <u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ,</u> )			
Obiad	Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka Coleslaw () 150 g ( <u>JAJ, MLE, GOR,</u> ) Kapusta zasmażana () 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml Banan 150 g	Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kapusta zasmażana () 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Surówka Coleslaw () 150 g ( <u>JAJ, MLE, GOR,</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml Gruszka 150 g	Pomidorowa z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kapusta zasmażana () 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Surówka Coleslaw () 150 g ( <u>JAJ, MLE, GOR,</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml Gruszka 150 g	Pomidorowa z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Schab gotowany 120 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka Coleslaw () 150 g ( <u>JAJ, MLE, GOR,</u> ) Kapusta zasmażana () 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml 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> ) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 40 g ( <u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 40 g ( <u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 40 g ( <u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 40 g ( <u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	
PN	Serek wiejski truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )				
	Wartość energetyczna: 3134.57 kcal; Białko ogółem: 139.84 g; Tłuszcz: 78.57 g; Kw. tł. nasy.: 37.31 g; Węglowodany ogółem: 481.39 g; W tym cukry: 200.80 g; Błonnik pok.: 28.84 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 2581.23 kcal; Białko ogółem: 116.03 g; Tłuszcz: 76.07 g; Kw. tł. nasy.: 36.57 g; Węglowodany ogółem: 372.48 g; W tym cukry: 132.85 g; Błonnik pok.: 31.28 g; Sól: 10.31 g;	Wartość energetyczna: 2706.49 kcal; Białko ogółem: 117.50 g; Tłuszcz: 84.93 g; Kw. tł. nasy.: 42.18 g; Węglowodany ogółem: 382.87 g; W tym cukry: 133.73 g; Błonnik pok.: 32.14 g; Sól: 10.44 g;	Wartość energetyczna: 2798.77 kcal; Białko ogółem: 121.86 g; Tłuszcz: 86.85 g; Kw. tł. nasy.: 43.21 g; Węglowodany ogółem: 397.58 g; W tym cukry: 137.85 g; Błonnik pok.: 32.91 g; Sól: 10.66 g;	Wartość energetyczna: 2961.35 kcal; Białko ogółem: 135.29 g; Tłuszcz: 90.45 g; Kw. tł. nasy.: 44.72 g; Węglowodany ogółem: 417.45 g; W tym cukry: 140.12 g; Błonnik pok.: 34.17 g; Sól: 10.96 g;

### **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,  
SKO - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,  
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

### **Oznaczenia wskaźników odż.:**

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