

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 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.łatwooprzyzwajalnych węglowodanów
2024-08-05 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio 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 80 g Jabłko 150 g		Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 150 g	Płatki pszenne na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Rukola 10 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Rukola 10 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN				Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 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	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kotlet z jaj-pieczony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z marchwi () 150 g (<u>MLE,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z marchwi () 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 250 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z marchwi () 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Galaretko o smaku brzoskwiniowym 150 g Jabłko 150 g	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z marchwi () 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Galaretko o smaku brzoskwiniowym 150 g Jabłko 150 g	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) 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 wielowarzynowy pasteryzowany 0,33l 1 szt Jabłko 150 g
	Kolacja	Risotto z mięs drob i warzywami () 250 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Risotto z mięs drob i warzywami () 250 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 8 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Mus z truskawek* 100 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Risotto z mięs drob i warzywami () 250 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Nektarynka 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN			Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)			Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2515.99 kcal; Białko ogółem: 109.21 g; Tłuszcz: 55.40 g; Kw. tł. nasy.: 20.74 g; Węglowodany ogółem: 411.08 g; W tym cukry: 122.66 g; Błonnik pok.: 44.53 g; Sól: 5.10 g;	Wartość energetyczna: 2651.53 kcal; Białko ogółem: 110.04 g; Tłuszcz: 69.63 g; Kw. tł. nasy.: 23.14 g; Węglowodany ogółem: 412.73 g; W tym cukry: 119.20 g; Błonnik pok.: 36.22 g; Sól: 5.64 g;	Wartość energetyczna: 2293.77 kcal; Białko ogółem: 99.86 g; Tłuszcz: 45.27 g; Kw. tł. nasy.: 17.40 g; Węglowodany ogółem: 389.50 g; W tym cukry: 118.34 g; Błonnik pok.: 33.16 g; Sól: 4.57 g;	Wartość energetyczna: 2172.78 kcal; Białko ogółem: 92.74 g; Tłuszcz: 35.68 g; Kw. tł. nasy.: 14.96 g; Węglowodany ogółem: 383.91 g; W tym cukry: 166.47 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sól: 2.87 g;	Wartość energetyczna: 2572.21 kcal; Białko ogółem: 106.68 g; Tłuszcz: 45.68 g; Kw. tł. nasy.: 20.50 g; Węglowodany ogółem: 450.16 g; W tym cukry: 180.34 g; Błonnik pok.: 32.82 g; Sól: 4.27 g;	Wartość energetyczna: 2151.97 kcal; Białko ogółem: 109.21 g; Tłuszcz: 50.85 g; Kw. tł. nasy.: 17.96 g; Węglowodany ogółem: 328.11 g; W tym cukry: 82.32 g; Błonnik pok.: 45.14 g; Sól: 5.20 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 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	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Arbuz 100 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Arbuz 100 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Arbuz 100 g	Płatki kukurydziane na mleku 200 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z ziołami 30 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
II ŚN				Maślanka truskawkowa 250ml 1 szt (<u>MLE,</u>)	Arbuz 100 g 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 z pora i jabłka () 150 g (<u>MLE,</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) kasza pęczak/sypko 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Karczek pieczony 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z pora i jabłka () 150 g (<u>MLE,</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 130 g (<u>GLU JECZ,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 50 g (<u>SEL,</u>) Buraczki gotowane () 50 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml Arbuz 100 g	Brokułowa z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml Arbuz 100 g	Brokułowa z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) kasza pęczak/sypko 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z pora i jabłka () 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) 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 kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g Sałatka wiosenna () 120 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 5 g Sałatka wiosenna - diety 120 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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 Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 5 g Sałatka wiosenna - diety 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 5 g Sałatka wiosenna - diety 120 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Sałatka wiosenna () 120 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
PN			Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2401.20 kcal; Białko ogółem: 110.09 g; Tłuszcz: 67.13 g; Kw. tł. nasy.: 34.40 g; Węglowodany ogółem: 353.11 g; W tym cukry: 93.08 g; Błonnik pok.: 40.33 g; Sól: 8.31 g;	Wartość energetyczna: 2649.74 kcal; Białko ogółem: 113.42 g; Tłuszcz: 86.75 g; Kw. tł. nasy.: 39.90 g; Węglowodany ogółem: 370.24 g; W tym cukry: 93.43 g; Błonnik pok.: 45.33 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 2334.54 kcal; Białko ogółem: 103.25 g; Tłuszcz: 62.80 g; Kw. tł. nasy.: 23.87 g; Węglowodany ogółem: 359.04 g; W tym cukry: 93.09 g; Błonnik pok.: 31.42 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 1762.74 kcal; Białko ogółem: 72.61 g; Tłuszcz: 39.57 g; Kw. tł. nasy.: 15.03 g; Węglowodany ogółem: 293.06 g; W tym cukry: 99.26 g; Błonnik pok.: 21.08 g; Sól: 4.96 g;	Wartość energetyczna: 2600.57 kcal; Białko ogółem: 108.39 g; Tłuszcz: 64.64 g; Kw. tł. nasy.: 25.49 g; Węglowodany ogółem: 415.15 g; W tym cukry: 121.36 g; Błonnik pok.: 33.41 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2535.41 kcal; Białko ogółem: 134.24 g; Tłuszcz: 74.91 g; Kw. tł. nasy.: 36.15 g; Węglowodany ogółem: 349.67 g; W tym cukry: 74.97 g; Błonnik pok.: 45.22 g; Sól: 10.68 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Łatwostrawna małego dziecka	BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-08-07 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> ,) Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pasztet z ciecierzycy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,) Brzoskwinia 100 g		Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Miód (25g) 1 szt 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> ,) Brzoskwinia 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Twaróg półtłusty kostka 30 g (<u>MLE</u> ,) Miód (25g) 1 szt 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> ,) Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pasztet z ciecierzycy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g
	II ŚN				Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE</u> ,)		Salatka brokułowa z prażonym słonecznikiem B 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u> ,)
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z indyka pieczony mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL</u> ,) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u> ,) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL</u> ,) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sos pietruszkowy* 90 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml (<u>MLE</u> ,) Brzoskwinia 100 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml (<u>MLE</u> ,) Brzoskwinia 100 g	Pieczarkowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sos pietruszkowy* 90 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (<u>SEL</u> ,) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Melon 100 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL</u> ,) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL</u> ,) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb 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 Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)					Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2660.69 kcal; Białko ogółem: 109.79 g; Tłuszcz: 90.33 g; Kw. tł. nasy.: 30.36 g; Węglowodany ogółem: 369.64 g; W tym cukry: 111.14 g; Błonnik pok.: 38.64 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2572.28 kcal; Białko ogółem: 108.64 g; Tłuszcz: 81.60 g; Kw. tł. nasy.: 29.81 g; Węglowodany ogółem: 367.75 g; W tym cukry: 112.46 g; Błonnik pok.: 38.46 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 2340.09 kcal; Białko ogółem: 105.80 g; Tłuszcz: 57.94 g; Kw. tł. nasy.: 24.36 g; Węglowodany ogółem: 365.24 g; W tym cukry: 108.21 g; Błonnik pok.: 27.91 g; Sól: 5.65 g;	Wartość energetyczna: 1996.57 kcal; Białko ogółem: 91.12 g; Tłuszcz: 45.99 g; Kw. tł. nasy.: 18.73 g; Węglowodany ogółem: 317.84 g; W tym cukry: 140.08 g; Błonnik pok.: 22.52 g; Sól: 3.67 g;	Wartość energetyczna: 2671.09 kcal; Białko ogółem: 117.03 g; Tłuszcz: 64.12 g; Kw. tł. nasy.: 28.07 g; Węglowodany ogółem: 422.94 g; W tym cukry: 153.61 g; Błonnik pok.: 30.21 g; Sól: 5.99 g;	Wartość energetyczna: 2759.55 kcal; Białko ogółem: 127.28 g; Tłuszcz: 104.91 g; Kw. tł. nasy.: 26.80 g; Węglowodany ogółem: 342.84 g; W tym cukry: 71.83 g; Błonnik pok.: 46.82 g; Sól: 8.04 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Łatwostrawna małego dziecka	BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-08-08 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 50 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata lodowa 10 g Rzodkiewka 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Banan 150 g		Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Banan 150 g	Płatki kukurydziane na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 50 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN				Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>) Banan 150 g		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Brzoskwinia 100 g
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Jabłko 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 200 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z truskawek* b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 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>) Forszmak z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Arbuz 100 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Forszmak z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Arbuz 100 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Forszmak z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Arbuz 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Forszmak z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Arbuz 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Forszmak z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Arbuz 100 g
PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)						
	Wartość energetyczna: 2762.01 kcal; Białko ogółem: 128.26 g; Tłuszcz: 95.55 g; Kw. tł. nasy.: 39.39 g; Węglowodany ogółem: 368.62 g; W tym cukry: 119.24 g; Błonnik pok.: 39.28 g; Sól: 9.07 g;	Wartość energetyczna: 2943.53 kcal; Białko ogółem: 127.99 g; Tłuszcz: 91.72 g; Kw. tł. nasy.: 39.54 g; Węglowodany ogółem: 425.95 g; W tym cukry: 127.96 g; Błonnik pok.: 44.85 g; Sól: 11.46 g;	Wartość energetyczna: 2638.26 kcal; Białko ogółem: 125.98 g; Tłuszcz: 78.67 g; Kw. tł. nasy.: 28.59 g; Węglowodany ogółem: 374.50 g; W tym cukry: 121.28 g; Błonnik pok.: 32.67 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2103.03 kcal; Białko ogółem: 99.69 g; Tłuszcz: 59.59 g; Kw. tł. nasy.: 19.58 g; Węglowodany ogółem: 303.74 g; W tym cukry: 115.90 g; Błonnik pok.: 22.61 g; Sól: 8.86 g;	Wartość energetyczna: 2928.87 kcal; Białko ogółem: 133.02 g; Tłuszcz: 85.43 g; Kw. tł. nasy.: 30.04 g; Węglowodany ogółem: 422.89 g; W tym cukry: 132.33 g; Błonnik pok.: 33.90 g; Sól: 11.63 g;	Wartość energetyczna: 2618.56 kcal; Białko ogółem: 141.25 g; Tłuszcz: 91.68 g; Kw. tł. nasy.: 38.16 g; Węglowodany ogółem: 330.61 g; W tym cukry: 73.33 g; Błonnik pok.: 42.85 g; Sól: 9.03 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Łatwostrawna małego dziecka	BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-08-09 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 50 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)		Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 50 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kasza manna na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) 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 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>)
	II ŚN					Salatka owocowa 200 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba smażona (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kalafiorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE,</u>)	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE,</u>)	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)					Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2671.03 kcal; Białko ogółem: 112.84 g; Tłuszcz: 90.05 g; Kw. tł. nasy.: 34.92 g; Węglowodany ogółem: 367.29 g; W tym cukry: 124.96 g; Błonnik pok.: 33.14 g; Sól: 6.35 g;	Wartość energetyczna: 2607.54 kcal; Białko ogółem: 114.57 g; Tłuszcz: 84.19 g; Kw. tł. nasy.: 34.43 g; Węglowodany ogółem: 363.66 g; W tym cukry: 125.61 g; Błonnik pok.: 32.94 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 2465.62 kcal; Białko ogółem: 113.44 g; Tłuszcz: 69.36 g; Kw. tł. nasy.: 28.40 g; Węglowodany ogółem: 360.40 g; W tym cukry: 119.74 g; Błonnik pok.: 28.26 g; Sól: 6.01 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: 2521.97 kcal; Białko ogółem: 135.81 g; Tłuszcz: 85.43 g; Kw. tł. nasy.: 36.11 g; Węglowodany ogółem: 320.04 g; W tym cukry: 82.28 g; Błonnik pok.: 34.08 g; Sól: 8.62 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Łatwostrawna małego dziecka	BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-08-10 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 30 g (<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> ,) Roszpionka 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Arbuz 100 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> ,) Roszpionka 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 80 g Arbuz 100 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> ,) Roszpionka 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> ,) Roszpionka 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> ,) Roszpionka 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
	II ŚN					Arbuz 100 g	Nektarynka 100 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 Buraczki oprószane () 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) 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> ,) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 200 g (<u>MLE</u> ,)	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 Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u> ,) Ogórek świeży 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> ,) 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 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) 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 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u> ,) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym () 60 g (<u>SEL</u> ,) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u> ,) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym () 60 g (<u>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> ,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u> ,) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym () 60 g (<u>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 z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sałata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
PN	Maślanka owocowa 300ml 1 g (<u>MLE</u> ,)					Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE</u> ,)	
	Wartość energetyczna: 2683.46 kcal; Białko ogółem: 95.00 g; Tłuszcz: 111.24 g; Kw. tł. nasy.: 42.51 g; Węglowodany ogółem: 342.79 g; W tym cukry: 108.02 g; Błonnik pok.: 32.68 g; Sól: 12.25 g;	Wartość energetyczna: 2547.09 kcal; Białko ogółem: 101.77 g; Tłuszcz: 89.00 g; Kw. tł. nasy.: 33.78 g; Węglowodany ogółem: 352.52 g; W tym cukry: 108.53 g; Błonnik pok.: 33.71 g; Sól: 9.42 g;	Wartość energetyczna: 1966.20 kcal; Białko ogółem: 82.32 g; Tłuszcz: 45.01 g; Kw. tł. nasy.: 18.39 g; Węglowodany ogółem: 320.82 g; W tym cukry: 103.93 g; Błonnik pok.: 27.49 g; Sól: 5.99 g;	Wartość energetyczna: 1619.05 kcal; Białko ogółem: 70.50 g; Tłuszcz: 32.34 g; Kw. tł. nasy.: 13.33 g; Węglowodany ogółem: 270.04 g; W tym cukry: 118.29 g; Błonnik pok.: 18.70 g; Sól: 4.06 g;	Wartość energetyczna: 2183.13 kcal; Białko ogółem: 88.99 g; Tłuszcz: 49.04 g; Kw. tł. nasy.: 20.77 g; Węglowodany ogółem: 359.26 g; W tym cukry: 122.28 g; Błonnik pok.: 27.53 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 2194.24 kcal; Białko ogółem: 107.84 g; Tłuszcz: 68.15 g; Kw. tł. nasy.: 28.14 g; Węglowodany ogółem: 306.73 g; W tym cukry: 60.33 g; Błonnik pok.: 40.55 g; Sól: 7.18 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Łatwostrawna małego dziecka	BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-08-11 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Pasztecik szefa z dodatkiem białka sojowego 60 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR.) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Brzoskwinia 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Pasztecik szefa z dodatkiem białka sojowego 60 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR.) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Ogórek świeży 100 g Brzoskwinia 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 70 g (MLE) Miód (25g) 1 szt Brzoskwinia 100 g Sałata zielona 5 g Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 70 g (MLE) 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 (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 70 g (MLE) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Pasztecik szefa z dodatkiem białka sojowego 60 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR.) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN				Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE) Brzoskwinia 100 g		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Brzoskwinia 100 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos bazylkowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 250 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g Udko pieczone 1 szt. 105 g Sos bazylkowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos bazylkowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos bazylkowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g (może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 120 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g (może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g (może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałatka 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 (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g (może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g (może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g (może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE)					
		Wartość energetyczna: 2785.79 kcal; Białko ogółem: 155.31 g; Tłuszcz: 108.40 g; Kw. tł. nasy.: 44.58 g; Węglowodany ogółem: 311.91 g; W tym cukry: 82.64 g; Błonnik pok.: 29.22 g; Sól: 8.48 g;	Wartość energetyczna: 2781.29 kcal; Białko ogółem: 152.17 g; Tłuszcz: 106.57 g; Kw. tł. nasy.: 43.79 g; Węglowodany ogółem: 318.23 g; W tym cukry: 85.83 g; Błonnik pok.: 29.47 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2644.50 kcal; Białko ogółem: 150.46 g; Tłuszcz: 82.39 g; Kw. tł. nasy.: 31.09 g; Węglowodany ogółem: 336.85 g; W tym cukry: 80.54 g; Błonnik pok.: 25.24 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 2017.69 kcal; Białko ogółem: 112.24 g; Tłuszcz: 53.05 g; Kw. tł. nasy.: 20.47 g; Węglowodany ogółem: 285.37 g; W tym cukry: 116.48 g; Błonnik pok.: 18.68 g; Sól: 4.03 g;	Wartość energetyczna: 2952.22 kcal; Białko ogółem: 159.24 g; Tłuszcz: 89.41 g; Kw. tł. nasy.: 33.88 g; Węglowodany ogółem: 393.77 g; W tym cukry: 130.77 g; Błonnik pok.: 27.17 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2827.01 kcal; Białko ogółem: 168.31 g; Tłuszcz: 112.39 g; Kw. tł. nasy.: 41.79 g; Węglowodany ogółem: 303.54 g; W tym cukry: 74.45 g; Błonnik pok.: 34.54 g; Sól: 11.26 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Łatwostrawna małego dziecka	BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-08-12 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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Ogórek świeży 100 g Jabłko 150 g Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 150 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 100 g Jabłko 150 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Twarożek z ziołami 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II SN					Maślanka owocowa 300ml 1 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g	Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż na sypko z kurkumą (brązowy) 180 g Pulpet jarski () 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Dip jogurtowo-koperkowy 80 g (<u>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 ziemniakami * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto wegetariańskie* 300 g (<u>SEL.</u>) Dip jogurtowo-koperkowy 80 g (<u>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 ziemniakami * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet jarski () 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 180 g Dip jogurtowo-koperkowy 80 g (<u>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 ziemniakami * () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet jarski () 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Dip jogurtowo-koperkowy 80 g (<u>MLE.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 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 ziemniakami * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet jarski () 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Dip jogurtowo-koperkowy 80 g (<u>MLE.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 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 ziemniakami * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą (brązowy) 180 g Pulpet jarski () 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Dip jogurtowo-koperkowy 80 g (<u>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 świeży 20 g
	Kolacja	Makaron z serem 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Arbuz 100 g				Makaron z serem 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Arbuz 100 g	Makaron z serem 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Arbuz 100 g
PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)						
	Wartość energetyczna: 2548.77 kcal; Białko ogółem: 103.52 g; Tłuszcz: 80.45 g; Kw. tł. nasy.: 28.19 g; Węglowodany ogółem: 370.77 g; W tym cukry: 115.74 g; Błonnik pok.: 43.71 g; Sól: 9.22 g;	Wartość energetyczna: 2322.31 kcal; Białko ogółem: 98.32 g; Tłuszcz: 65.77 g; Kw. tł. nasy.: 25.56 g; Węglowodany ogółem: 354.08 g; W tym cukry: 111.50 g; Błonnik pok.: 36.37 g; Sól: 8.88 g;	Wartość energetyczna: 2378.30 kcal; Białko ogółem: 105.30 g; Tłuszcz: 61.51 g; Kw. tł. nasy.: 21.81 g; Węglowodany ogółem: 367.56 g; W tym cukry: 112.70 g; Błonnik pok.: 33.15 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2235.95 kcal; Białko ogółem: 102.64 g; Tłuszcz: 60.39 g; Kw. tł. nasy.: 21.72 g; Węglowodany ogółem: 332.96 g; W tym cukry: 130.74 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 2691.62 kcal; Białko ogółem: 120.10 g; Tłuszcz: 69.99 g; Kw. tł. nasy.: 26.14 g; Węglowodany ogółem: 411.68 g; W tym cukry: 138.30 g; Błonnik pok.: 34.23 g; Sól: 8.55 g;	Wartość energetyczna: 2701.98 kcal; Białko ogółem: 132.07 g; Tłuszcz: 94.67 g; Kw. tł. nasy.: 38.73 g; Węglowodany ogółem: 352.86 g; W tym cukry: 85.75 g; Błonnik pok.: 51.58 g; Sól: 11.55 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Łatwostrawna małego dziecka	BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-08-13 wtorek	Śniadanie	Makaron 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>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 60 g (<u>MLE,</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Banan 150 g	Makaron 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% 10 g (<u>MLE,</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 60 g (<u>MLE,</u>) Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g Banan 150 g	Makaron na mleku 400 ml (<u>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>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Banan 150 g	Makaron 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE,</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Rukola 10 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 60 g (<u>MLE,</u>) Piers 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 80 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 kalarepy i jabłka () 150 g (<u>MLE,</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza gryczana 180 g Zrazik wieprzowy pieczony mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Surówka z kalarepy i jabłka () 150 g (<u>MLE,</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,</u>) Klopsik wieprzowy 90 g (<u>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 jęczmienna/sypko 130 g (<u>GLU JECZ,</u>) Klopsik wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Banan 150 g	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,</u>) Klopsik wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Banan 150 g	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 kalarepy i jabłka () 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Melon 100 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>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 Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 50 g (<u>RYB, SEL,</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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 Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) 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: 2718.78 kcal; Białko ogółem: 117.22 g; Tłuszcz: 82.43 g; Kw. tł. nasy.: 33.32 g; Węglowodany ogółem: 396.70 g; W tym cukry: 100.88 g; Błonnik pok.: 40.32 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2483.91 kcal; Białko ogółem: 109.63 g; Tłuszcz: 68.26 g; Kw. tł. nasy.: 27.47 g; Węglowodany ogółem: 374.88 g; W tym cukry: 102.79 g; Błonnik pok.: 35.14 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2497.05 kcal; Białko ogółem: 105.87 g; Tłuszcz: 66.88 g; Kw. tł. nasy.: 25.88 g; Węglowodany ogółem: 383.27 g; W tym cukry: 102.17 g; Błonnik pok.: 31.33 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 2041.49 kcal; Białko ogółem: 90.91 g; Tłuszcz: 49.01 g; Kw. tł. nasy.: 17.68 g; Węglowodany ogółem: 320.64 g; W tym cukry: 106.97 g; Błonnik pok.: 22.20 g; Sól: 4.40 g;	Wartość energetyczna: 2813.55 kcal; Białko ogółem: 123.57 g; Tłuszcz: 71.38 g; Kw. tł. nasy.: 27.38 g; Węglowodany ogółem: 434.77 g; W tym cukry: 122.17 g; Błonnik pok.: 31.33 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2548.60 kcal; Białko ogółem: 139.27 g; Tłuszcz: 79.45 g; Kw. tł. nasy.: 28.42 g; Węglowodany ogółem: 340.06 g; W tym cukry: 53.24 g; Błonnik pok.: 41.01 g; Sól: 8.63 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 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.łatwopryswajalnych węglowodanów
2024-08-14 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>) Salata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Nektarynka 100 g	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 5 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Papryka świeża 100 g Nektarynka 100 g	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 5 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 100 g Nektarynka 100 g	Ryż na mleku 200 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Salata zielona 5 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 5 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 100 g 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>) Salata 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>) Salata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE</u>) 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>) Salata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE</u>) 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 Salata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE</u>) 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 Salata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Nektarynka 100 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Filet z indyka pieczony 90 g Sos bazylkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Salata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Nektarynka 100 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Filet z indyka pieczony 90 g Sos bazylkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Nektarynka 100 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Paszтет wegetariański () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Paszтет wegetariański () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Paszтет wegetariański () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Paszтет wegetariański () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Paszтет wegetariański () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Paszтет wegetariański () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PZ	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)					Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>)
		Wartość energetyczna: 2404.52 kcal; Białko ogółem: 90.72 g; Tłuszcz: 77.18 g; Kw. tł. nasy.: 29.42 g; Węglowodany ogółem: 355.13 g; W tym cukry: 95.21 g; Błonnik pok.: 30.71 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2292.08 kcal; Białko ogółem: 97.94 g; Tłuszcz: 62.63 g; Kw. tł. nasy.: 28.21 g; Węglowodany ogółem: 352.26 g; W tym cukry: 97.72 g; Błonnik pok.: 31.99 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 2189.14 kcal; Białko ogółem: 97.34 g; Tłuszcz: 54.15 g; Kw. tł. nasy.: 22.64 g; Węglowodany ogółem: 344.55 g; W tym cukry: 93.28 g; Błonnik pok.: 26.28 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 1884.28 kcal; Białko ogółem: 76.53 g; Tłuszcz: 42.97 g; Kw. tł. nasy.: 16.35 g; Węglowodany ogółem: 313.88 g; W tym cukry: 129.61 g; Błonnik pok.: 23.31 g; Sól: 4.97 g;	Wartość energetyczna: 2472.74 kcal; Białko ogółem: 103.18 g; Tłuszcz: 57.25 g; Kw. tł. nasy.: 24.42 g; Węglowodany ogółem: 403.51 g; W tym cukry: 138.81 g; Błonnik pok.: 28.19 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2147.86 kcal; Białko ogółem: 102.51 g; Tłuszcz: 55.14 g; Kw. tł. nasy.: 22.32 g; Węglowodany ogółem: 333.70 g; W tym cukry: 85.74 g; Błonnik pok.: 35.11 g; Sól: 9.68 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Łatwostrawna małego dziecka	BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-08-15 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z ciecierzycy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g Rzodkiewka 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Arbuz 100 g		Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Arbuz 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z ciecierzycy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g Rzodkiewka 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN				Mus z brzoskwiń 100 g		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatką 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z truskawek* b/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>) Arbuz 100 g
	Kolacja	Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 200 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 150 g			Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 150 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 150 g	Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 200 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 150 g	Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 200 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Jabłko 150 g
	PN			Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2619.56 kcal; Białko ogółem: 103.16 g; Tłuszcz: 87.76 g; Kw. tł. nasy.: 28.96 g; Węglowodany ogółem: 371.76 g; W tym cukry: 103.29 g; Błonnik pok.: 40.77 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 2611.42 kcal; Białko ogółem: 102.56 g; Tłuszcz: 77.77 g; Kw. tł. nasy.: 25.63 g; Węglowodany ogółem: 391.86 g; W tym cukry: 104.32 g; Błonnik pok.: 39.21 g; Sól: 5.55 g;	Wartość energetyczna: 2276.28 kcal; Białko ogółem: 103.10 g; Tłuszcz: 53.15 g; Kw. tł. nasy.: 17.34 g; Węglowodany ogółem: 359.88 g; W tym cukry: 97.63 g; Błonnik pok.: 27.08 g; Sól: 4.49 g;	Wartość energetyczna: 1697.66 kcal; Białko ogółem: 76.59 g; Tłuszcz: 37.13 g; Kw. tł. nasy.: 10.65 g; Węglowodany ogółem: 275.11 g; W tym cukry: 91.74 g; Błonnik pok.: 20.28 g; Sól: 5.90 g;	Wartość energetyczna: 2340.68 kcal; Białko ogółem: 105.51 g; Tłuszcz: 54.58 g; Kw. tł. nasy.: 17.66 g; Węglowodany ogółem: 370.72 g; W tym cukry: 105.88 g; Błonnik pok.: 27.59 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2443.53 kcal; Białko ogółem: 107.27 g; Tłuszcz: 79.32 g; Kw. tł. nasy.: 22.96 g; Węglowodany ogółem: 341.49 g; W tym cukry: 87.56 g; Błonnik pok.: 39.95 g; Sól: 8.30 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Łatwostrawna małego dziecka	BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-08-16 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 50 g Banan 150 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 50 g Banan 150 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	
	II ŚN				Maślanka truskawkowa 0,33l 1 g (<u>MLE,</u>)		Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE,</u>) Melon 100 g
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 150 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB,</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty młodej z olejem () 150 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g (<u>RYB,</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa () 250 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (<u>RYB,</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Banan 150 g	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g (<u>RYB,</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Banan 150 g	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB,</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE,</u>) 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 świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2635.78 kcal; Białko ogółem: 107.52 g; Tłuszcz: 85.06 g; Kw. tł. nasy.: 31.23 g; Węglowodany ogółem: 375.69 g; W tym cukry: 108.28 g; Błonnik pok.: 32.10 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2539.61 kcal; Białko ogółem: 108.65 g; Tłuszcz: 76.50 g; Kw. tł. nasy.: 30.50 g; Węglowodany ogółem: 369.98 g; W tym cukry: 107.98 g; Błonnik pok.: 30.92 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 2376.40 kcal; Białko ogółem: 107.96 g; Tłuszcz: 57.19 g; Kw. tł. nasy.: 24.27 g; Węglowodany ogółem: 370.95 g; W tym cukry: 106.00 g; Błonnik pok.: 26.02 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 1863.43 kcal; Białko ogółem: 89.87 g; Tłuszcz: 39.88 g; Kw. tł. nasy.: 17.31 g; Węglowodany ogółem: 296.57 g; W tym cukry: 133.94 g; Błonnik pok.: 18.41 g; Sól: 5.42 g;	Wartość energetyczna: 2603.01 kcal; Białko ogółem: 118.45 g; Tłuszcz: 61.92 g; Kw. tł. nasy.: 27.50 g; Węglowodany ogółem: 406.82 g; W tym cukry: 147.03 g; Błonnik pok.: 26.21 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 2619.72 kcal; Białko ogółem: 133.62 g; Tłuszcz: 88.44 g; Kw. tł. nasy.: 37.48 g; Węglowodany ogółem: 340.30 g; W tym cukry: 78.48 g; Błonnik pok.: 35.13 g; Sól: 9.52 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Łatwostrawna małego dziecka	BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-08-17 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 100 g Paszтет z ciecierzycy () 30 g (GLU PSZ, JAJ) Ketchup 15g saszetka 1 szt Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 100 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Paszтет z ciecierzycy () 30 g (GLU PSZ, JAJ) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g (GLU PSZ, JAJ) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN					Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 200 g (MLE)	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE)
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza bulgur 180 g (GLU PSZ) Gulasz węgierski- drobiowy 150 g (GLU PSZ) Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ, SEL) Surówka z pora, jabłka i marchewki () 150 g (MLE) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza kuskus/sypko 180 g (GLU PSZ) Potrawka drobiowa () 120 g (GLU PSZ, SEL) Surówka z pora, jabłka i marchewki () 150 g (MLE) Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza kuskus/sypko 180 g (GLU PSZ) Potrawka drobiowa () 120 g (GLU PSZ, SEL) Buraczki oprószone () 150 g (GLU PSZ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza kuskus/sypko 130 g (GLU PSZ) Potrawka drobiowa () 100 g (GLU PSZ, SEL) Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Jabłko 150 g	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza kuskus/sypko 180 g (GLU PSZ) Potrawka drobiowa () 120 g (GLU PSZ, SEL) Buraczki oprószone () 150 g (GLU PSZ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Jabłko 150 g	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza bulgur 180 g (GLU PSZ) Potrawka drobiowa () 120 g (GLU PSZ, SEL) Surówka z pora, jabłka i marchewki () 200 g (MLE) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Jabłko 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt (MLE) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt (MLE) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR) Sałatka z brokułu, oliwy i koperku 120 g Sałata zielona 5 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Sałata z brokułu, oliwy i koperku* 120 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt (MLE) Sałata 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					Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE)
		Wartość energetyczna: 2593.91 kcal; Białko ogółem: 96.91 g; Tłuszcz: 99.08 g; Kw. tł. nasy.: 38.08 g; Węglowodany ogółem: 338.70 g; W tym cukry: 76.28 g; Błonnik pok.: 33.69 g; Sól: 10.01 g;	Wartość energetyczna: 2444.69 kcal; Białko ogółem: 88.29 g; Tłuszcz: 90.00 g; Kw. tł. nasy.: 37.14 g; Węglowodany ogółem: 331.47 g; W tym cukry: 76.35 g; Błonnik pok.: 36.88 g; Sól: 9.80 g;	Wartość energetyczna: 2029.39 kcal; Białko ogółem: 87.06 g; Tłuszcz: 45.51 g; Kw. tł. nasy.: 18.20 g; Węglowodany ogółem: 324.77 g; W tym cukry: 76.72 g; Błonnik pok.: 29.30 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 1756.13 kcal; Białko ogółem: 78.72 g; Tłuszcz: 38.29 g; Kw. tł. nasy.: 13.91 g; Węglowodany ogółem: 279.34 g; W tym cukry: 89.21 g; Błonnik pok.: 21.77 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2300.32 kcal; Białko ogółem: 96.12 g; Tłuszcz: 51.04 g; Kw. tł. nasy.: 20.88 g; Węglowodany ogółem: 371.31 g; W tym cukry: 95.06 g; Błonnik pok.: 29.34 g; Sól: 9.04 g;	Wartość energetyczna: 2354.15 kcal; Białko ogółem: 107.22 g; Tłuszcz: 73.30 g; Kw. tł. nasy.: 27.82 g; Węglowodany ogółem: 326.36 g; W tym cukry: 77.04 g; Błonnik pok.: 38.73 g; Sól: 10.69 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 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.łatwooprzyzwajalnych węglowodanów
2024-08-18 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Brzoskwinia 100 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Ogórek świeży 100 g Brzoskwinia 100 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Brzoskwinia 100 g	Kasza manna na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN				Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Kapusta zasmażana () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Mizeria 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Kapusta zasmażana () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Mizeria 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml Brzoskwinia 100 g	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml Brzoskwinia 100 g	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Mizeria 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Brzoskwinia 100 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 40 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 40 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 40 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 40 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 40 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 40 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	PN	Serek wiejski truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)					Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2573.79 kcal; Białko ogółem: 108.73 g; Tłuszcz: 84.38 g; Kw. tł. nasy.: 37.33 g; Węglowodany ogółem: 357.50 g; W tym cukry: 100.39 g; Błonnik pok.: 27.35 g; Sól: 8.41 g;	Wartość energetyczna: 2430.07 kcal; Białko ogółem: 120.12 g; Tłuszcz: 74.00 g; Kw. tł. nasy.: 37.87 g; Węglowodany ogółem: 333.88 g; W tym cukry: 97.15 g; Błonnik pok.: 25.85 g; Sól: 8.41 g;	Wartość energetyczna: 2267.14 kcal; Białko ogółem: 116.73 g; Tłuszcz: 51.80 g; Kw. tł. nasy.: 25.78 g; Węglowodany ogółem: 340.77 g; W tym cukry: 95.80 g; Błonnik pok.: 20.03 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 1887.87 kcal; Białko ogółem: 99.23 g; Tłuszcz: 39.70 g; Kw. tł. nasy.: 19.63 g; Węglowodany ogółem: 288.58 g; W tym cukry: 138.47 g; Błonnik pok.: 14.30 g; Sól: 4.80 g;	Wartość energetyczna: 2514.36 kcal; Białko ogółem: 120.43 g; Tłuszcz: 55.22 g; Kw. tł. nasy.: 28.09 g; Węglowodany ogółem: 390.85 g; W tym cukry: 148.66 g; Błonnik pok.: 20.04 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 2434.78 kcal; Białko ogółem: 150.23 g; Tłuszcz: 81.79 g; Kw. tł. nasy.: 38.20 g; Węglowodany ogółem: 289.71 g; W tym cukry: 63.93 g; Błonnik pok.: 27.04 g; Sól: 9.71 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Onkologiczna	BP- Dieta Mamy I Trimestr	BP- Dieta Mamy II Trimestr	BP- Dieta Mamy III Trimestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-08-05 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/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 rozdrozdrobniona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną 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 rozdrozdrobniona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną 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 rozdrozdrobniona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną 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 rozdrozdrobniona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)					
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z marchwi () 150 g (<u>MLE,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Galaretko o smaku brzoskwinowym 150 g Jabłko 150 g	Zupa wiosenna z cukinią i 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 () 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	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 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 () 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	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 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 () 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 () 250 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Risotto z mięs drob i warzywami () 250 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Banan 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml				
	PN	Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)					
		Wartość energetyczna: 2815.99 kcal; Białko ogółem: 127.51 g; Tłuszcz: 56.89 g; Kw. tł. nasy.: 23.65 g; Węglowodany ogółem: 464.34 g; W tym cukry: 162.45 g; Błonnik pok.: 34.10 g; Sól: 5.41 g;	Wartość energetyczna: 2348.90 kcal; Białko ogółem: 105.80 g; Tłuszcz: 50.44 g; Kw. tł. nasy.: 20.12 g; Węglowodany ogółem: 379.39 g; W tym cukry: 118.09 g; Błonnik pok.: 37.10 g; Sól: 4.95 g;	Wartość energetyczna: 2410.28 kcal; Białko ogółem: 106.51 g; Tłuszcz: 54.77 g; Kw. tł. nasy.: 22.88 g; Węglowodany ogółem: 384.62 g; W tym cukry: 118.56 g; Błonnik pok.: 37.70 g; Sól: 5.02 g;	Wartość energetyczna: 2543.37 kcal; Białko ogółem: 113.02 g; Tłuszcz: 57.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.19 g; Węglowodany ogółem: 404.77 g; W tym cukry: 123.68 g; Błonnik pok.: 39.57 g; Sól: 5.29 g;	Wartość energetyczna: 2578.77 kcal; Białko ogółem: 114.77 g; Tłuszcz: 58.60 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; Węglowodany ogółem: 409.92 g; W tym cukry: 125.94 g; Błonnik pok.: 39.95 g; Sól: 5.40 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Onkologiczna	BP- Dieta Mamy I Trimestr	BP- Dieta Mamy II Trimestr	BP- Dieta Mamy III Trimestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji
2024-08-06 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 ośł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w ośł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w ośł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w ośł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w ośł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN	Maślanka truskawkowa 250ml 1 szt (<u>MLE,</u>)	Maślanka truskawkowa 250ml 1 szt (<u>MLE,</u>) Arbuz 100 g			
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) kasza pęczak/sypko 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z seler i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL,</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml Banan 150 g	Brokułowa z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) kasza pęczak/sypko 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z pora i jabłka () 150 g (<u>MLE,</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) 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 z pora i jabłka () 150 g (<u>MLE,</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) 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 z pora i jabłka () 150 g (<u>MLE,</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) 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 z pora i jabłka () 150 g (<u>MLE,</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) 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 ośł.niejad 50 g Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g Sałatka wiosenna () 120 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 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 ośł.niejad 50 g Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g Sałatka wiosenna () 120 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ośł.niejad 50 g Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g Sałatka wiosenna () 120 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ośł.niejad 50 g Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g Sałatka wiosenna () 120 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
		Wartość energetyczna: 3047.23 kcal; Białko ogółem: 132.84 g; Tłuszcz: 73.42 g; Kw. tł. nasy.: 34.46 g; Węglowodany ogółem: 480.62 g; W tym cukry: 152.35 g; Błonnik pok.: 46.62 g; Sól: 9.01 g;	Wartość energetyczna: 2463.88 kcal; Białko ogółem: 115.06 g; Tłuszcz: 73.68 g; Kw. tł. nasy.: 37.01 g; Węglowodany ogółem: 349.57 g; W tym cukry: 57.60 g; Błonnik pok.: 42.31 g; Sól: 9.01 g;	Wartość energetyczna: 2596.23 kcal; Białko ogółem: 116.54 g; Tłuszcz: 82.48 g; Kw. tł. nasy.: 42.55 g; Węglowodany ogółem: 361.06 g; W tym cukry: 58.08 g; Błonnik pok.: 44.13 g; Sól: 9.13 g;	Wartość energetyczna: 2699.33 kcal; Białko ogółem: 121.49 g; Tłuszcz: 84.57 g; Kw. tł. nasy.: 43.63 g; Węglowodany ogółem: 377.58 g; W tym cukry: 62.22 g; Błonnik pok.: 44.96 g; Sól: 9.35 g;	Wartość energetyczna: 2867.73 kcal; Białko ogółem: 134.32 g; Tłuszcz: 88.43 g; Kw. tł. nasy.: 45.16 g; Węglowodany ogółem: 396.67 g; W tym cukry: 64.36 g; Błonnik pok.: 48.12 g; Sól: 9.61 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

	BP- Onkologiczna	BP- Dieta Mamy I Trimestr	BP- Dieta Mamy II Trimestr	BP- Dieta Mamy III Trimestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji
2024-08-07 środa	Śniadanie Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty kostka 70 g (MLE) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Paszтет z ciecierzycy () 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Paszтет z ciecierzycy () 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Paszтет z ciecierzycy () 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Paszтет z ciecierzycy () 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN Sałatka brokułowa z prażonym słonecznikiem B 200 g (JAJ, MLE, GOR.)				
2024-08-07 środa	Obiad Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z indyka pieczony mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (SEL.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml (MLE) Brzoskwinia 100 g	Pieczarkowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z indyka pieczony mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml (MLE) Brzoskwinia 100 g	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z indyka pieczony mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml (MLE) Brzoskwinia 100 g	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z indyka pieczony mielony 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml (MLE) Brzoskwinia 100 g	
	Kolacja Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
2024-08-07 środa	PN Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE)				
	Wartość energetyczna: 3332.72 kcal; Białko ogółem: 139.07 g; Tłuszcz: 117.20 g; Kw. tł. nasy.: 34.21 g; Węglowodany ogółem: 452.91 g; W tym cukry: 157.74 g; Błonnik pok.: 41.00 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 3007.38 kcal; Białko ogółem: 120.19 g; Tłuszcz: 124.84 g; Kw. tł. nasy.: 33.03 g; Węglowodany ogółem: 371.66 g; W tym cukry: 109.86 g; Błonnik pok.: 45.27 g; Sól: 8.42 g;	Wartość energetyczna: 3126.26 kcal; Białko ogółem: 121.56 g; Tłuszcz: 133.66 g; Kw. tł. nasy.: 38.63 g; Węglowodany ogółem: 380.71 g; W tym cukry: 110.32 g; Błonnik pok.: 46.13 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 3218.55 kcal; Białko ogółem: 125.92 g; Tłuszcz: 135.56 g; Kw. tł. nasy.: 39.66 g; Węglowodany ogółem: 395.37 g; W tym cukry: 114.44 g; Błonnik pok.: 46.90 g; Sól: 8.72 g;	Wartość energetyczna: 3405.22 kcal; Białko ogółem: 135.65 g; Tłuszcz: 142.21 g; Kw. tł. nasy.: 40.75 g; Węglowodany ogółem: 417.96 g; W tym cukry: 116.75 g; Błonnik pok.: 48.25 g; Sól: 8.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

BP- Onkologiczna		BP- Dieta Mamy I Trymestr	BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-08-08 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% 20 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 50 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 50 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 50 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	
	II ŚN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>) Banan 150 g				
	Obiad	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot z truskawek* b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z truskawek* b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)		
	Kolacja	Kasza jaglana na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Forszmak z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Arbuz 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Forszmak z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Arbuz 100 g			
PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)					
	Wartość energetyczna: 3282.85 kcal; Białko ogółem: 152.18 g; Tłuszcz: 103.39 g; Kw. tł. nasy.: 39.10 g; Węglowodany ogółem: 455.26 g; W tym cukry: 145.66 g; Błonnik pok.: 35.81 g; Sól: 12.49 g;	Wartość energetyczna: 2815.54 kcal; Białko ogółem: 128.83 g; Tłuszcz: 103.66 g; Kw. tł. nasy.: 41.57 g; Węglowodany ogółem: 361.35 g; W tym cukry: 91.65 g; Błonnik pok.: 37.21 g; Sól: 12.33 g;	Wartość energetyczna: 2880.74 kcal; Białko ogółem: 129.58 g; Tłuszcz: 107.99 g; Kw. tł. nasy.: 44.42 g; Węglowodany ogółem: 367.48 g; W tym cukry: 92.12 g; Błonnik pok.: 37.92 g; Sól: 12.41 g;	Wartość energetyczna: 2952.30 kcal; Białko ogółem: 133.31 g; Tłuszcz: 110.21 g; Kw. tł. nasy.: 45.51 g; Węglowodany ogółem: 376.88 g; W tym cukry: 96.27 g; Błonnik pok.: 38.45 g; Sól: 12.50 g;	Wartość energetyczna: 2988.08 kcal; Białko ogółem: 135.17 g; Tłuszcz: 111.32 g; Kw. tł. nasy.: 46.05 g; Węglowodany ogółem: 381.57 g; W tym cukry: 98.35 g; Błonnik pok.: 38.72 g; Sól: 12.55 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

BP- Onkologiczna		BP- Dieta Mamy I Trymestr	BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-08-09 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza manna na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza manna na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 5 g
	II SN	Salatka owocowa 200 g	Salatka owocowa ze słonecznikiem 200 g			
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE.</u>)	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE.</u>)	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE.</u>)		Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
	PN	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
Wartość energetyczna: 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: 2630.00 kcal; Białko ogółem: 116.61 g; Tłuszcz: 84.74 g; Kw. tł. nasy.: 34.57 g; Węglowodany ogółem: 367.66 g; W tym cukry: 134.32 g; Błonnik pok.: 35.27 g; Sól: 6.29 g;	Wartość energetyczna: 2749.26 kcal; Białko ogółem: 117.89 g; Tłuszcz: 93.58 g; Kw. tł. nasy.: 40.16 g; Węglowodany ogółem: 376.76 g; W tym cukry: 134.80 g; Błonnik pok.: 36.10 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 2841.54 kcal; Białko ogółem: 122.25 g; Tłuszcz: 95.51 g; Kw. tł. nasy.: 41.20 g; Węglowodany ogółem: 391.47 g; W tym cukry: 138.92 g; Błonnik pok.: 36.86 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 3011.10 kcal; Białko ogółem: 135.33 g; Tłuszcz: 99.99 g; Kw. tł. nasy.: 42.35 g; Węglowodany ogółem: 411.34 g; W tym cukry: 141.18 g; Błonnik pok.: 38.12 g; Sól: 6.99 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

BP- Onkologiczna		BP- Dieta Mamy I Trimestr	BP- Dieta Mamy II Trimestr	BP- Dieta Mamy III Trimestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji
2024-08-10 sobota	Śniadanie	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 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	Nektarynka 100 g	Nektarynka 100 g Mieszaneczka studencka 20 g (<u>OZI, ORZ</u>)		
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) 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>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 200 g (<u>MLE</u>)	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 200 g (<u>MLE</u>)	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 250 g Potrawka drobiowa z warzywami * 230 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 200 g (<u>MLE</u>)
	Kolacja	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) 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>) 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 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sałata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sałata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
PN	Maślanka owocowa 300ml 1 g (<u>MLE</u>)				
	Wartość energetyczna: 2677.99 kcal; Białko ogółem: 115.77 g; Tłuszcz: 66.01 g; Kw. tł. nasy.: 26.01 g; Węglowodany ogółem: 419.07 g; W tym cukry: 137.01 g; Błonnik pok.: 31.86 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 2443.74 kcal; Białko ogółem: 103.35 g; Tłuszcz: 71.65 g; Kw. tł. nasy.: 27.22 g; Węglowodany ogółem: 363.16 g; W tym cukry: 95.85 g; Błonnik pok.: 34.35 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 2562.42 kcal; Białko ogółem: 104.73 g; Tłuszcz: 80.32 g; Kw. tł. nasy.: 32.77 g; Węglowodany ogółem: 372.22 g; W tym cukry: 96.22 g; Błonnik pok.: 34.92 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2585.22 kcal; Białko ogółem: 105.61 g; Tłuszcz: 80.48 g; Kw. tł. nasy.: 32.80 g; Węglowodany ogółem: 376.97 g; W tym cukry: 96.25 g; Błonnik pok.: 35.49 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 2728.84 kcal; Białko ogółem: 116.08 g; Tłuszcz: 83.69 g; Kw. tł. nasy.: 33.56 g; Węglowodany ogółem: 396.07 g; W tym cukry: 97.39 g; Błonnik pok.: 37.18 g; Sól: 7.42 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Onkologiczna	BP- Dieta Mamy I Trimestr	BP- Dieta Mamy II Trimestr	BP- Dieta Mamy III Trimestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji
2024-08-11 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u>) 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 (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u>) 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 (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Brzoskwinia 100 g				
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos bazyliowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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 (<u>SEL.</u>)	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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 (<u>SEL.</u>)	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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 (<u>SEL.</u>)	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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 (<u>SEL.</u>)	
	Kolacja	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) 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 (<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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) 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 (<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 rozdrożdżona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) 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 (<u>MLE</u>)				
		Wartość energetyczna: 3270.37 kcal; Białko ogółem: 179.52 g; Tłuszcz: 103.02 g; Kw. tł. nasy.: 38.55 g; Węglowodany ogółem: 424.34 g; W tym cukry: 138.77 g; Błonnik pok.: 30.25 g; Sól: 10.20 g;	Wartość energetyczna: 2757.89 kcal; Białko ogółem: 155.58 g; Tłuszcz: 100.18 g; Kw. tł. nasy.: 37.86 g; Węglowodany ogółem: 328.00 g; W tym cukry: 87.34 g; Błonnik pok.: 32.53 g; Sól: 10.06 g;	Wartość energetyczna: 2906.59 kcal; Białko ogółem: 158.37 g; Tłuszcz: 109.46 g; Kw. tł. nasy.: 43.60 g; Węglowodany ogółem: 342.24 g; W tym cukry: 87.80 g; Błonnik pok.: 33.93 g; Sól: 10.31 g;	Wartość energetyczna: 2976.08 kcal; Białko ogółem: 161.85 g; Tłuszcz: 111.20 g; Kw. tł. nasy.: 44.61 g; Węglowodany ogółem: 352.15 g; W tym cukry: 91.89 g; Błonnik pok.: 34.13 g; Sól: 10.41 g;	Wartość energetyczna: 3080.60 kcal; Białko ogółem: 164.98 g; Tłuszcz: 112.89 g; Kw. tł. nasy.: 45.35 g; Węglowodany ogółem: 371.99 g; W tym cukry: 94.15 g; Błonnik pok.: 35.39 g; Sól: 10.59 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

	BP- Onkologiczna	BP- Dieta Mamy I Trimestr	BP- Dieta Mamy II Trimestr	BP- Dieta Mamy III Trimestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji
2024-08-12 poniedziałek	Śniadanie Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Twarożek z ziołami 60 g (MLE.) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Twarożek z ziołami 60 g (MLE.) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Twarożek z ziołami 60 g (MLE.) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Twarożek z ziołami 60 g (MLE.) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Twarożek z ziołami 60 g (MLE.) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN Maślanka owocowa 300ml 1 g (MLE.) Jabłko 150 g	Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE.) Jabłko 150 g Musli 10 g (GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.)			
	Obiad Wielowarzywna z ziemniakami * () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet jarski () 90 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Dip jogurtowo-koperkowy 80 g (MLE.) Ryż na sypko z kurkumą 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (może zawierać: MLE, GOR.) Ogórek świeży 20 g	Wielowarzywna z ziemniakami * () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet jarski () 90 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Dip jogurtowo-koperkowy 80 g (MLE.) Ryż na sypko z kurkumą (brązowy) 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (może zawierać: MLE, GOR.) Ogórek świeży 20 g	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet jarski () 90 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Dip jogurtowo-koperkowy 80 g (MLE.) Ryż na sypko z kurkumą (brązowy) 200 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (może zawierać: MLE, GOR.) Ogórek świeży 20 g	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet jarski () 90 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Dip jogurtowo-koperkowy 80 g (MLE.) Ryż na sypko z kurkumą (brązowy) 250 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (może zawierać: MLE, GOR.) Ogórek świeży 20 g	
	Kolacja Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Makaron z serem 200 g (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Arbuz 100 g	Makaron z serem 200 g (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Arbuz 100 g			
	PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.)			
	Wartość energetyczna: 3000.64 kcal; Białko ogółem: 134.95 g; Tłuszcz: 78.70 g; Kw. tł. nasy.: 30.32 g; Węglowodany ogółem: 456.08 g; W tym cukry: 156.41 g; Błonnik pok.: 37.89 g; Sól: 9.10 g;	Wartość energetyczna: 2554.49 kcal; Białko ogółem: 116.68 g; Tłuszcz: 78.09 g; Kw. tł. nasy.: 29.21 g; Węglowodany ogółem: 362.11 g; W tym cukry: 96.90 g; Błonnik pok.: 42.91 g; Sól: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 2645.83 kcal; Białko ogółem: 117.94 g; Tłuszcz: 82.89 g; Kw. tł. nasy.: 32.02 g; Węglowodany ogółem: 373.07 g; W tym cukry: 97.32 g; Błonnik pok.: 44.13 g; Sól: 8.97 g;	Wartość energetyczna: 2717.38 kcal; Białko ogółem: 121.67 g; Tłuszcz: 85.11 g; Kw. tł. nasy.: 33.11 g; Węglowodany ogółem: 382.47 g; W tym cukry: 101.47 g; Błonnik pok.: 44.66 g; Sól: 9.06 g;	Wartość energetyczna: 2829.71 kcal; Białko ogółem: 124.98 g; Tłuszcz: 87.41 g; Kw. tł. nasy.: 33.81 g; Węglowodany ogółem: 401.97 g; W tym cukry: 103.71 g; Błonnik pok.: 46.66 g; Sól: 9.14 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

BP- Onkologiczna		BP- Dieta Mamy I Trymestr	BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-08-13 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron 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>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 60 g (<u>MLE,</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Makaron 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>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 60 g (<u>MLE,</u>) Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Makaron 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>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 60 g (<u>MLE,</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Makaron 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>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 60 g (<u>MLE,</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN	Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)				
	Obiad	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Klopsik wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kalarepy i jabłka () 150 g (<u>MLE,</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Banan 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>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kalarepy i jabłka () 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Banan 150 g	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza gryczana 200 g Klopsik wieprzowy 90 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>) Surówka z kalarepy i jabłka () 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Banan 150 g		Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza gryczana 250 g Klopsik wieprzowy 120 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>) Surówka z kalarepy i jabłka () 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Banan 150 g
	Kolacja	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 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 Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g				
	Wartość energetyczna: 3103.82 kcal; Białko ogółem: 141.65 g; Tłuszcz: 82.16 g; Kw. tł. nasy.: 33.64 g; Węglowodany ogółem: 468.62 g; W tym cukry: 121.10 g; Błonnik pok.: 35.68 g; Sól: 9.94 g;	Wartość energetyczna: 2739.22 kcal; Białko ogółem: 128.60 g; Tłuszcz: 84.83 g; Kw. tł. nasy.: 33.08 g; Węglowodany ogółem: 386.77 g; W tym cukry: 64.18 g; Błonnik pok.: 39.92 g; Sól: 9.31 g;	Wartość energetyczna: 2885.88 kcal; Białko ogółem: 131.44 g; Tłuszcz: 94.37 g; Kw. tł. nasy.: 38.68 g; Węglowodany ogółem: 400.03 g; W tym cukry: 64.71 g; Błonnik pok.: 41.67 g; Sól: 9.44 g;	Wartość energetyczna: 2981.85 kcal; Białko ogółem: 136.08 g; Tłuszcz: 96.33 g; Kw. tł. nasy.: 39.73 g; Węglowodany ogółem: 415.33 g; W tym cukry: 68.86 g; Błonnik pok.: 42.44 g; Sól: 9.65 g;	Wartość energetyczna: 3183.15 kcal; Białko ogółem: 147.83 g; Tłuszcz: 103.43 g; Kw. tł. nasy.: 41.64 g; Węglowodany ogółem: 438.60 g; W tym cukry: 71.12 g; Błonnik pok.: 43.85 g; Sól: 9.95 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Onkologiczna	BP- Dieta Mamy I Trymestr	BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji
2024-08-14 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 pierśią kurczaka-wędl.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 pierśią kurczaka-wędl.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 pierśią kurczaka-wędl.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 pierśią kurczaka-wędl.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 pierśią kurczaka-wędl.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 bazylowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Sałata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sałatka z jajkiem,pomidorkami,szpinakiem z olejem 150 g (<u>JAJ</u>) Nektarynka 100 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 bazylowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Sałata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sałatka z jajkiem,pomidorkami,szpinakiem z olejem 150 g (<u>JAJ</u>) Nektarynka 100 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 bazylowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Sałata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sałatka z jajkiem,pomidorkami,szpinakiem z olejem 150 g (<u>JAJ</u>) Nektarynka 100 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 bazylowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Sałata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sałatka z jajkiem,pomidorkami,szpinakiem z olejem 150 g (<u>JAJ</u>) Nektarynka 100 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/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Paszтет 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: 2760.14 kcal; Białko ogółem: 125.70 g; Tłuszcz: 77.39 g; Kw. tł. nasy.: 30.73 g; Węglowodany ogółem: 408.33 g; W tym cukry: 130.87 g; Błonnik pok.: 30.15 g; Sól: 8.96 g;	Wartość energetyczna: 2326.43 kcal; Białko ogółem: 104.00 g; Tłuszcz: 74.93 g; Kw. tł. nasy.: 30.06 g; Węglowodany ogółem: 328.61 g; W tym cukry: 89.44 g; Błonnik pok.: 33.10 g; Sól: 8.79 g;	Wartość energetyczna: 2423.50 kcal; Białko ogółem: 104.63 g; Tłuszcz: 83.40 g; Kw. tł. nasy.: 35.55 g; Węglowodany ogółem: 333.47 g; W tym cukry: 89.84 g; Błonnik pok.: 33.65 g; Sól: 8.87 g;	Wartość energetyczna: 2517.55 kcal; Białko ogółem: 108.85 g; Tłuszcz: 85.29 g; Kw. tł. nasy.: 36.59 g; Węglowodany ogółem: 348.88 g; W tym cukry: 93.97 g; Błonnik pok.: 34.42 g; Sól: 9.08 g;	Wartość energetyczna: 2650.87 kcal; Białko ogółem: 112.45 g; Tłuszcz: 87.30 g; Kw. tł. nasy.: 37.42 g; Węglowodany ogółem: 375.05 g; W tym cukry: 96.33 g; Błonnik pok.: 36.15 g; Sól: 9.32 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Onkologiczna	BP- Dieta Mamy I Trymestr	BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji
2024-08-15 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszтет z ciecierzycy () 60 g (GLU PSZ, JAJ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paszтет z ciecierzycy () 60 g (GLU PSZ, JAJ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR) Sałata lodowa 20 g Rzodkiewka 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Paszтет z ciecierzycy () 60 g (GLU PSZ, JAJ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR) Sałata lodowa 20 g Rzodkiewka 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Paszтет z ciecierzycy () 60 g (GLU PSZ, JAJ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR) Sałata lodowa 20 g Rzodkiewka 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Paszтет z ciecierzycy () 60 g (GLU PSZ, JAJ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR) Sałata lodowa 20 g Rzodkiewka 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II SN	Mus z brzoskwiń 100 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Mieszanka studencka 20 g (OZI, ORZ)			
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (GLU PSZ, SEL) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (SEL) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (SEL) Kompot z truskawek* b/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL) Arbuz 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (SEL) Kompot z truskawek* b/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL) Arbuz 100 g		
	Kolacja	Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 200 g (SEL, GLU JĘCZ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 150 g	Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 200 g (SEL, GLU JĘCZ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Jabłko 150 g			
	PN	Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE)				
		Wartość energetyczna: 2874.32 kcal; Białko ogółem: 120.76 g; Tłuszcz: 76.49 g; Kw. tł. nasy.: 21.66 g; Węglowodany ogółem: 440.63 g; W tym cukry: 130.66 g; Błonnik pok.: 38.99 g; Sól: 9.42 g;	Wartość energetyczna: 2510.73 kcal; Białko ogółem: 104.06 g; Tłuszcz: 77.20 g; Kw. tł. nasy.: 19.17 g; Węglowodany ogółem: 367.24 g; W tym cukry: 82.45 g; Błonnik pok.: 39.03 g; Sól: 8.67 g;	Wartość energetyczna: 2579.22 kcal; Białko ogółem: 104.94 g; Tłuszcz: 81.53 g; Kw. tł. nasy.: 21.93 g; Węglowodany ogółem: 374.14 g; W tym cukry: 83.55 g; Błonnik pok.: 39.80 g; Sól: 8.79 g;	Wartość energetyczna: 2648.70 kcal; Białko ogółem: 108.42 g; Tłuszcz: 83.28 g; Kw. tł. nasy.: 22.94 g; Węglowodany ogółem: 384.05 g; W tym cukry: 87.64 g; Błonnik pok.: 39.99 g; Sól: 8.88 g;	Wartość energetyczna: 2683.45 kcal; Białko ogółem: 110.16 g; Tłuszcz: 84.15 g; Kw. tł. nasy.: 23.44 g; Węglowodany ogółem: 389.00 g; W tym cukry: 89.68 g; Błonnik pok.: 40.09 g; Sól: 8.93 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Onkologiczna	BP- Dieta Mamy I Trimestr	BP- Dieta Mamy II Trimestr	BP- Dieta Mamy III Trimestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji
2024-08-16 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt 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 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 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 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 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 ŚN	Sałatka tęczowa () 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>)				
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB,</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 150 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Banan 150 g	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Banan 150 g	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Banan 150 g	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Banan 150 g	
	Kolacja	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
PN		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				
		Wartość energetyczna: 3172.81 kcal; Białko ogółem: 140.25 g; Tłuszcz: 111.67 g; Kw. tł. nasy.: 37.83 g; Węglowodany ogółem: 419.72 g; W tym cukry: 132.89 g; Błonnik pok.: 33.84 g; Sól: 9.60 g;	Wartość energetyczna: 2669.11 kcal; Białko ogółem: 115.55 g; Tłuszcz: 106.30 g; Kw. tł. nasy.: 36.86 g; Węglowodany ogółem: 330.54 g; W tym cukry: 87.93 g; Błonnik pok.: 33.65 g; Sól: 9.37 g;	Wartość energetyczna: 2786.20 kcal; Białko ogółem: 116.61 g; Tłuszcz: 115.07 g; Kw. tł. nasy.: 42.44 g; Węglowodany ogółem: 339.47 g; W tym cukry: 88.45 g; Błonnik pok.: 34.47 g; Sól: 9.50 g;	Wartość energetyczna: 2889.30 kcal; Białko ogółem: 121.56 g; Tłuszcz: 117.15 g; Kw. tł. nasy.: 43.52 g; Węglowodany ogółem: 355.99 g; W tym cukry: 92.60 g; Błonnik pok.: 35.30 g; Sól: 9.72 g;	Wartość energetyczna: 3064.26 kcal; Białko ogółem: 134.94 g; Tłuszcz: 121.71 g; Kw. tł. nasy.: 44.69 g; Węglowodany ogółem: 376.75 g; W tym cukry: 94.87 g; Błonnik pok.: 36.60 g; Sól: 10.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

BP- Onkologiczna		BP- Dieta Mamy I Trymestr	BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-08-17 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Paszтет z ciecierzycy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> , Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Paszтет z ciecierzycy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> , Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u> , Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Paszтет z ciecierzycy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> , Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 200 g (<u>MLE</u>)				
2024-08-17 sobota	Obiad	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Kasza kuskus/sypko 180 g (<u>GLU PSZ</u> , Potrawka drobiowa () 120 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Surówka z pora, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE</u> , Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Jabłko 150 g	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Kasza bulgur 180 g (<u>GLU PSZ</u> , Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Surówka z pora, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE</u> , Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Jabłko 150 g	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ</u> , Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Surówka z pora, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE</u> , Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Jabłko 150 g	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Kasza bulgur 250 g (<u>GLU PSZ</u> , Potrawka drobiowa () 230 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Surówka z pora, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE</u> , Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Jabłko 150 g	
	Kolacja	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u> , Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u> , 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u> , Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u> , Sałata 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u> , Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u> , Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u> , 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u> , Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u> , Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u> , Sałata z brokułu, oliwy i koperku* 120 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
2024-08-17 sobota	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2781.00 kcal; Białko ogółem: 110.06 g; Tłuszcz: 69.18 g; Kw. tł. nasy.: 25.57 g; Węglowodany ogółem: 437.49 g; W tym cukry: 111.73 g; Błonnik pok.: 39.25 g; Sól: 9.90 g;	Wartość energetyczna: 2451.70 kcal; Białko ogółem: 100.53 g; Tłuszcz: 73.06 g; Kw. tł. nasy.: 27.23 g; Węglowodany ogółem: 356.10 g; W tym cukry: 67.22 g; Błonnik pok.: 38.24 g; Sól: 10.17 g;	Wartość energetyczna: 2581.06 kcal; Białko ogółem: 102.16 g; Tłuszcz: 81.92 g; Kw. tł. nasy.: 32.77 g; Węglowodany ogółem: 366.73 g; W tym cukry: 67.63 g; Błonnik pok.: 38.77 g; Sól: 10.36 g;	Wartość energetyczna: 2603.86 kcal; Białko ogółem: 103.04 g; Tłuszcz: 82.08 g; Kw. tł. nasy.: 32.80 g; Węglowodany ogółem: 371.48 g; W tym cukry: 67.66 g; Błonnik pok.: 39.34 g; Sól: 10.48 g;	Wartość energetyczna: 2772.87 kcal; Białko ogółem: 115.55 g; Tłuszcz: 86.39 g; Kw. tł. nasy.: 33.71 g; Węglowodany ogółem: 391.15 g; W tym cukry: 68.93 g; Błonnik pok.: 40.56 g; Sól: 10.81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

BP- Onkologiczna		BP- Dieta Mamy I Trymestr	BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-08-18 niedziela	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 świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Musli 10 g (<u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ,</u>)			
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Mizeria 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml Brzoskwinia 100 g	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Mizeria 150 g (<u>MLE,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml Brzoskwinia 100 g	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Mizeria 150 g (<u>MLE,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml Brzoskwinia 100 g	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Schab gotowany 120 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Mizeria 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml Brzoskwinia 100 g	
	Kolacja	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) 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: 2895.58 kcal; Białko ogółem: 136.79 g; Tłuszcz: 72.60 g; Kw. tł. nasy.: 38.09 g; Węglowodany ogółem: 433.83 g; W tym cukry: 167.87 g; Błonnik pok.: 23.81 g; Sól: 8.96 g;	Wartość energetyczna: 2446.78 kcal; Białko ogółem: 115.92 g; Tłuszcz: 70.41 g; Kw. tł. nasy.: 37.45 g; Węglowodany ogółem: 346.70 g; W tym cukry: 114.38 g; Błonnik pok.: 23.81 g; Sól: 8.42 g;	Wartość energetyczna: 2572.04 kcal; Białko ogółem: 117.39 g; Tłuszcz: 79.27 g; Kw. tł. nasy.: 43.05 g; Węglowodany ogółem: 357.09 g; W tym cukry: 115.26 g; Błonnik pok.: 24.67 g; Sól: 8.55 g;	Wartość energetyczna: 2664.33 kcal; Białko ogółem: 121.75 g; Tłuszcz: 81.20 g; Kw. tł. nasy.: 44.09 g; Węglowodany ogółem: 371.80 g; W tym cukry: 119.38 g; Błonnik pok.: 25.44 g; Sól: 8.76 g;	Wartość energetyczna: 2826.90 kcal; Białko ogółem: 135.18 g; Tłuszcz: 84.79 g; Kw. tł. nasy.: 45.60 g; Węglowodany ogółem: 391.67 g; W tym cukry: 121.65 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sól: 9.06 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,