

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Łatwostrawna małego dziecka	BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-06-24 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Ogórek świeży 100 g Arbuz 100 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Arbuz 100 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Arbuz 100 g	Płatki kukurydziane na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN				Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml (<u>MLE.</u>)		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Wielowarzywna z ryżem* 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Kotlet z jaj 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z pora, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE.</u>) Kalaflor gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Kotlet z jaj-pieczony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z pora, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE.</u>) Kalaflor gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Kotlet z jaj-pieczony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z marchwi () 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g Kotlet z jaj-pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z marchwi () 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Arbuz 100 g	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Kotlet z jaj-pieczony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Surówka z marchwi () 150 g (<u>MLE.</u>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Arbuz 100 g	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Kotlet z jaj-pieczony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z pora, jabłka i marchewki () 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Arbuz 100 g
	Kolacja	Makaron z serem 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 150 g			Makaron z serem 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 150 g	Makaron z serem 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 150 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 30 g Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)					
		Wartość energetyczna: 2256.11 kcal; Białko ogółem: 91.37 g; Tłuszcz: 62.06 g; Kw. tł. nasy.: 25.59 g; Węglowodany ogółem: 347.30 g; W tym cukry: 104.30 g; Błonnik pok.: 30.79 g; Sól: 6.37 g;	Wartość energetyczna: 2260.09 kcal; Białko ogółem: 91.67 g; Tłuszcz: 62.11 g; Kw. tł. nasy.: 25.60 g; Węglowodany ogółem: 348.17 g; W tym cukry: 104.52 g; Błonnik pok.: 31.38 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2198.00 kcal; Białko ogółem: 91.11 g; Tłuszcz: 54.64 g; Kw. tł. nasy.: 19.73 g; Węglowodany ogółem: 349.02 g; W tym cukry: 110.45 g; Błonnik pok.: 29.36 g; Sól: 5.27 g;	Wartość energetyczna: 1754.51 kcal; Białko ogółem: 69.95 g; Tłuszcz: 37.67 g; Kw. tł. nasy.: 13.92 g; Węglowodany ogółem: 295.11 g; W tym cukry: 121.16 g; Błonnik pok.: 25.92 g; Sól: 5.73 g;	Wartość energetyczna: 2397.84 kcal; Białko ogółem: 97.40 g; Tłuszcz: 57.76 g; Kw. tł. nasy.: 21.30 g; Węglowodany ogółem: 384.07 g; W tym cukry: 132.91 g; Błonnik pok.: 30.90 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 2241.86 kcal; Białko ogółem: 103.14 g; Tłuszcz: 70.14 g; Kw. tł. nasy.: 30.28 g; Węglowodany ogółem: 316.85 g; W tym cukry: 64.90 g; Błonnik pok.: 35.42 g; Sól: 10.54 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Łatwostrawna małego dziecka	BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-06-25 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 70 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Banan 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 70 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g Banan 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 70 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Banan 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek 30 g (MLE.) Rukola 10 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 70 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	II SN				Maślanka truskawkowa 0,33l 1 g (MLE.)		Maślanka naturalna 0,33l 1 g (MLE.) Nektarynka 100 g
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 130 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 50 g Dynia duszona z olejem* 50 g (GLU PSZ.) Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Banan 150 g	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Banan 150 g	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Sałata zielona 10 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 5 g Kalarepa 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 5 g Kalarepa 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 50 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 5 g Kalarepa 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)
		Wartość energetyczna: 2498.32 kcal; Białko ogółem: 109.82 g; Tłuszcz: 65.14 g; Kw. tł. nasy.: 27.99 g; Węglowodany ogółem: 377.60 g; W tym cukry: 101.80 g; Błonnik pok.: 37.99 g; Sól: 5.25 g;	Wartość energetyczna: 2486.25 kcal; Białko ogółem: 108.78 g; Tłuszcz: 63.63 g; Kw. tł. nasy.: 27.85 g; Węglowodany ogółem: 377.78 g; W tym cukry: 103.40 g; Błonnik pok.: 36.35 g; Sól: 5.19 g;	Wartość energetyczna: 2428.74 kcal; Białko ogółem: 107.06 g; Tłuszcz: 54.78 g; Kw. tł. nasy.: 22.31 g; Węglowodany ogółem: 386.14 g; W tym cukry: 100.62 g; Błonnik pok.: 28.10 g; Sól: 4.66 g;	Wartość energetyczna: 2088.70 kcal; Białko ogółem: 83.61 g; Tłuszcz: 39.02 g; Kw. tł. nasy.: 16.07 g; Węglowodany ogółem: 357.23 g; W tym cukry: 154.58 g; Błonnik pok.: 22.42 g; Sól: 2.75 g;	Wartość energetyczna: 2820.34 kcal; Białko ogółem: 117.82 g; Tłuszcz: 59.89 g; Kw. tł. nasy.: 25.77 g; Węglowodany ogółem: 462.43 g; W tym cukry: 166.27 g; Błonnik pok.: 28.92 g; Sól: 5.03 g;	Wartość energetyczna: 2482.37 kcal; Białko ogółem: 138.94 g; Tłuszcz: 74.55 g; Kw. tł. nasy.: 33.50 g; Węglowodany ogółem: 328.87 g; W tym cukry: 78.98 g; Błonnik pok.: 41.59 g; Sól: 6.68 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Łatwostrawna małego dziecka	BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-06-26 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Brzoskwinia 100 g		Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Brzoskwinia 100 g	Platki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN				Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)		Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Kotlet mielony drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizeria 150 g (<u>MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mizeria 150 g (<u>MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 250 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Brzoskwinia 100 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Brzoskwinia 100 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizeria 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml 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>) Pasztet z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Serek homo z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Serek homo z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Serek homo z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Serek wiejski truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)					Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2892.00 kcal; Białko ogółem: 116.08 g; Tłuszcz: 103.89 g; Kw. tł. nasy.: 41.86 g; Węglowodany ogółem: 390.70 g; W tym cukry: 102.89 g; Błonnik pok.: 36.12 g; Sól: 8.36 g;	Wartość energetyczna: 2642.16 kcal; Białko ogółem: 113.42 g; Tłuszcz: 87.28 g; Kw. tł. nasy.: 39.98 g; Węglowodany ogółem: 367.54 g; W tym cukry: 104.94 g; Błonnik pok.: 33.30 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 2317.83 kcal; Białko ogółem: 105.75 g; Tłuszcz: 57.37 g; Kw. tł. nasy.: 24.34 g; Węglowodany ogółem: 359.22 g; W tym cukry: 102.07 g; Błonnik pok.: 30.00 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 1848.60 kcal; Białko ogółem: 89.06 g; Tłuszcz: 43.36 g; Kw. tł. nasy.: 18.33 g; Węglowodany ogółem: 285.97 g; W tym cukry: 114.76 g; Błonnik pok.: 21.25 g; Sól: 5.37 g;	Wartość energetyczna: 2519.23 kcal; Białko ogółem: 112.41 g; Tłuszcz: 61.40 g; Kw. tł. nasy.: 26.73 g; Węglowodany ogółem: 393.78 g; W tym cukry: 127.07 g; Błonnik pok.: 30.04 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 2682.81 kcal; Białko ogółem: 138.24 g; Tłuszcz: 90.52 g; Kw. tł. nasy.: 39.40 g; Węglowodany ogółem: 348.61 g; W tym cukry: 86.87 g; Błonnik pok.: 34.68 g; Sól: 8.83 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Łatwostrawna małego dziecka	BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-06-27 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jabłko 150 g		Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 100 g	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)					
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.</u>) Risotto pełnoziarniste z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona z jogurtem 150 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Gołąbek siekany z mięsa wp 300 g (<u>JAJ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona z jogurtem 150 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona z jogurtem 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 250 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 200 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g Sałata zielona z jogurtem 50 g (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Jabłko 150 g	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona z jogurtem 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Jabłko 150 g	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.</u>) Risotto pełnoziarniste z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona z jogurtem 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml 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>) Forszmak drobiowy 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 drobiowy 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 drobiowy z warzywami * 150 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% 10 g (<u>MLE.</u>) Forszmak drobiowy 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 drobiowy 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 drobiowy z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Arbuz 100 g
	P	Maślanka truskawkowa 0,33l 1 g (<u>MLE.</u>)					
		Wartość energetyczna: 2696.80 kcal; Białko ogółem: 113.99 g; Tłuszcz: 77.50 g; Kw. tł. nasy.: 34.89 g; Węglowodany ogółem: 402.26 g; W tym cukry: 135.30 g; Błonnik pok.: 35.62 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 2759.91 kcal; Białko ogółem: 131.38 g; Tłuszcz: 85.82 g; Kw. tł. nasy.: 37.44 g; Węglowodany ogółem: 379.02 g; W tym cukry: 135.29 g; Błonnik pok.: 29.32 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 2664.61 kcal; Białko ogółem: 117.34 g; Tłuszcz: 65.87 g; Kw. tł. nasy.: 27.55 g; Węglowodany ogółem: 412.30 g; W tym cukry: 124.59 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sól: 5.76 g;	Wartość energetyczna: 2059.58 kcal; Białko ogółem: 93.12 g; Tłuszcz: 50.05 g; Kw. tł. nasy.: 21.68 g; Węglowodany ogółem: 316.61 g; W tym cukry: 148.46 g; Błonnik pok.: 18.25 g; Sól: 3.64 g;	Wartość energetyczna: 2829.66 kcal; Białko ogółem: 124.88 g; Tłuszcz: 68.91 g; Kw. tł. nasy.: 28.84 g; Węglowodany ogółem: 437.82 g; W tym cukry: 160.45 g; Błonnik pok.: 26.23 g; Sól: 6.00 g;	Wartość energetyczna: 2508.67 kcal; Białko ogółem: 130.05 g; Tłuszcz: 71.99 g; Kw. tł. nasy.: 30.33 g; Węglowodany ogółem: 354.85 g; W tym cukry: 93.48 g; Błonnik pok.: 39.64 g; Sól: 8.07 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

BP- Podstawowa zest I		BP- Podstawowa zest II		BP- Łatwo strawna		BP- Łatwostrawna małego dziecka		BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat		BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2024-06-28 piątek	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE</u>) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 50 g Banan 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 50 g Banan 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Ryż na mleku 200 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
	II ŚN						Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE</u>)			Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (<u>MLE</u>)	
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba smażona (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (-)podstawa 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Banan 150 g	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Banan 150 g	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml 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>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
PN	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>)										
	Wartość energetyczna: 2681.23 kcal; Białko ogółem: 125.38 g; Tłuszcz: 82.31 g; Kw. tł. nasy.: 32.20 g; Węglowodany ogółem: 372.03 g; W tym cukry: 121.81 g; Błonnik pok.: 28.59 g; Sól: 6.13 g;	Wartość energetyczna: 2596.11 kcal; Białko ogółem: 127.01 g; Tłuszcz: 76.20 g; Kw. tł. nasy.: 31.65 g; Węglowodany ogółem: 363.66 g; W tym cukry: 122.08 g; Błonnik pok.: 28.52 g; Sól: 6.16 g;	Wartość energetyczna: 2434.36 kcal; Białko ogółem: 125.26 g; Tłuszcz: 64.39 g; Kw. tł. nasy.: 25.77 g; Węglowodany ogółem: 349.24 g; W tym cukry: 110.70 g; Błonnik pok.: 21.57 g; Sól: 5.64 g;	Wartość energetyczna: 1893.84 kcal; Białko ogółem: 102.82 g; Tłuszcz: 46.15 g; Kw. tł. nasy.: 17.37 g; Węglowodany ogółem: 277.01 g; W tym cukry: 126.45 g; Błonnik pok.: 19.26 g; Sól: 3.56 g;	Wartość energetyczna: 2614.11 kcal; Białko ogółem: 129.90 g; Tłuszcz: 68.76 g; Kw. tł. nasy.: 27.53 g; Węglowodany ogółem: 382.58 g; W tym cukry: 138.97 g; Błonnik pok.: 26.86 g; Sól: 6.13 g;	Wartość energetyczna: 2343.96 kcal; Białko ogółem: 135.09 g; Tłuszcz: 72.34 g; Kw. tł. nasy.: 30.08 g; Węglowodany ogółem: 304.61 g; W tym cukry: 78.51 g; Błonnik pok.: 33.47 g; Sól: 6.31 g;					

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Łatwostrawna małego dziecka	BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-06-23 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 30 g (<u>SEL</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 120 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Roszponka 10 g Rzodkiewka 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Arbuz 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 30 g (<u>SEL</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 120 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Rzodkiewka 80 g Arbuz 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 80 g Arbuz 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twarożek z ziołami 30 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 60 g (<u>SEL</u>) Roszponka 10 g Rzodkiewka 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN				Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u>)		Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza gryczana 180 g Klopsik drobiowo - warzywny z udźca 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 250 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 130 g Potrawka drobiowa () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>) Arbuz 100 g	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>) Arbuz 100 g	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Arbuz 100 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Paszтет wegetariański () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Paszтет wegetariański () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Paszтет wegetariański () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Salata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Paszтет wegetariański () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Salata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Paszтет wegetariański () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Paszтет wegetariański () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)					Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2798.62 kcal; Białko ogółem: 115.64 g; Tłuszcz: 101.47 g; Kw. tł. nasy.: 38.09 g; Węglowodany ogółem: 378.40 g; W tym cukry: 77.76 g; Błonnik pok.: 42.63 g; Sól: 9.35 g;	Wartość energetyczna: 2785.02 kcal; Białko ogółem: 107.50 g; Tłuszcz: 106.28 g; Kw. tł. nasy.: 38.23 g; Węglowodany ogółem: 372.00 g; W tym cukry: 78.62 g; Błonnik pok.: 41.95 g; Sól: 9.65 g;	Wartość energetyczna: 2007.47 kcal; Białko ogółem: 98.93 g; Tłuszcz: 46.82 g; Kw. tł. nasy.: 19.79 g; Węglowodany ogółem: 313.45 g; W tym cukry: 72.32 g; Błonnik pok.: 29.57 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 1726.08 kcal; Białko ogółem: 85.25 g; Tłuszcz: 41.39 g; Kw. tł. nasy.: 14.21 g; Węglowodany ogółem: 265.05 g; W tym cukry: 76.88 g; Błonnik pok.: 22.65 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2286.97 kcal; Białko ogółem: 107.43 g; Tłuszcz: 55.32 g; Kw. tł. nasy.: 21.44 g; Węglowodany ogółem: 355.45 g; W tym cukry: 81.32 g; Błonnik pok.: 30.72 g; Sól: 9.40 g;	Wartość energetyczna: 2149.22 kcal; Białko ogółem: 105.57 g; Tłuszcz: 64.69 g; Kw. tł. nasy.: 18.48 g; Węglowodany ogółem: 305.37 g; W tym cukry: 63.13 g; Błonnik pok.: 45.15 g; Sól: 9.51 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Łatwostrawna małego dziecka	BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-06-30 niedziela	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 100 g Brzoskwinia 100 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 100 g Brzoskwinia 100 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z siemieniem i natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Brzoskwinia 100 g	Kasza jaglana na mleku 200 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek z siemieniem i natką pietruszki 30 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z siemieniem i natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN				Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Fasolowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Surówka Coleslaw () 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g Udko pieczone 1 szt. 105 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Brzoskwinia 100 g	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Brzoskwinia 100 g	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 5 g Sałatka wiosenna 120 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 5 g Sałatka wiosenna - diety 120 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 5 g Sałatka wiosenna - diety 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 5 g Sałatka wiosenna - diety 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 5 g Sałatka wiosenna - diety 120 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 5 g Sałatka wiosenna 120 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
PN		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 10 g					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2770.07 kcal; Białko ogółem: 143.36 g; Tłuszcz: 101.76 g; Kw. tł. nasy.: 40.19 g; Węglowodany ogółem: 335.95 g; W tym cukry: 91.23 g; Błonnik pok.: 32.29 g; Sól: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 2500.85 kcal; Białko ogółem: 108.76 g; Tłuszcz: 77.10 g; Kw. tł. nasy.: 31.86 g; Węglowodany ogółem: 361.54 g; W tym cukry: 92.59 g; Błonnik pok.: 37.64 g; Sól: 8.58 g;	Wartość energetyczna: 2701.18 kcal; Białko ogółem: 142.75 g; Tłuszcz: 95.98 g; Kw. tł. nasy.: 34.70 g; Węglowodany ogółem: 330.16 g; W tym cukry: 84.77 g; Błonnik pok.: 26.12 g; Sól: 8.31 g;	Wartość energetyczna: 1852.89 kcal; Białko ogółem: 96.04 g; Tłuszcz: 58.03 g; Kw. tł. nasy.: 21.62 g; Węglowodany ogółem: 245.78 g; W tym cukry: 78.25 g; Błonnik pok.: 18.72 g; Sól: 5.69 g;	Wartość energetyczna: 2828.68 kcal; Białko ogółem: 148.15 g; Tłuszcz: 98.23 g; Kw. tł. nasy.: 36.02 g; Węglowodany ogółem: 351.16 g; W tym cukry: 93.02 g; Błonnik pok.: 26.57 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 2568.86 kcal; Białko ogółem: 149.23 g; Tłuszcz: 96.37 g; Kw. tł. nasy.: 35.83 g; Węglowodany ogółem: 294.59 g; W tym cukry: 65.04 g; Błonnik pok.: 36.03 g; Sól: 7.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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
2024-07-01 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paszтет szefa z dodatkiem białka sojowego 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Ogórek świeży 100 g Jabłko 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paszтет szefa z dodatkiem białka sojowego 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek a'la fromage z ziołami 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek a'la fromage z ziołami 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek a'la fromage z ziołami 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek a'la fromage z ziołami 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN	Maślanka truskawkowa 0,33l 1 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g					Maślanka naturalna 0,33l 1 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Gulasz warzywny dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () kostka 100 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto wegetariańskie z ciecierzycą * 300 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () kostka 100 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Gulasz warzywny dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () kostka 150 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Gulasz warzywny dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 130 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () kostka 100 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Gulasz warzywny dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () kostka 150 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Gulasz warzywny dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (<u>SEL</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sałatka brokułowa z prażonym słonecznikiem B 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>)
	Kolacja	Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 200 g (<u>SEL, GLU JĘCZ</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Arbuz 100 g		Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 150 g (<u>SEL, GLU JĘCZ</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Arbuz 100 g		Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 200 g (<u>SEL, GLU JĘCZ</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Arbuz 100 g	
PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>)						
		Wartość energetyczna: 2549.02 kcal; Białko ogółem: 107.49 g; Tłuszcz: 81.31 g; Kw. tł. nasy.: 27.10 g; Węglowodany ogółem: 366.05 g; W tym cukry: 125.75 g; Błonnik pok.: 44.56 g; Sól: 9.50 g;	Wartość energetyczna: 2684.40 kcal; Białko ogółem: 115.21 g; Tłuszcz: 83.98 g; Kw. tł. nasy.: 26.90 g; Węglowodany ogółem: 385.05 g; W tym cukry: 125.32 g; Błonnik pok.: 47.54 g; Sól: 9.53 g;	Wartość energetyczna: 2392.83 kcal; Białko ogółem: 102.78 g; Tłuszcz: 65.62 g; Kw. tł. nasy.: 21.38 g; Węglowodany ogółem: 366.27 g; W tym cukry: 121.60 g; Błonnik pok.: 34.55 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2323.28 kcal; Białko ogółem: 101.66 g; Tłuszcz: 57.81 g; Kw. tł. nasy.: 21.18 g; Węglowodany ogółem: 363.89 g; W tym cukry: 179.31 g; Błonnik pok.: 26.42 g; Sól: 6.23 g;	Wartość energetyczna: 2784.43 kcal; Białko ogółem: 113.54 g; Tłuszcz: 70.73 g; Kw. tł. nasy.: 24.84 g; Węglowodany ogółem: 442.56 g; W tym cukry: 187.25 g; Błonnik pok.: 35.38 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2716.50 kcal; Białko ogółem: 125.59 g; Tłuszcz: 96.98 g; Kw. tł. nasy.: 27.45 g; Węglowodany ogółem: 355.30 g; W tym cukry: 111.09 g; Błonnik pok.: 45.39 g; Sól: 8.51 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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
2024-07-02 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 30g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Ogórek świeży 80g Banan 150 g		Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Banan 150 g	Platki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN				Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Piecarkowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet pożarski-drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Kotlet drobiowy panierowany z indyka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Jarzynowa z zacierką diety () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Klopsik drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką diety () 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g Klopsik drobiowy z indyka 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z brzoskwiń 100 g	Jarzynowa z zacierką diety () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Klopsik drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z brzoskwiń 100 g	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Klopsik drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Arbuz 100 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 30 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Salata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)					
		Wartość energetyczna: 2623.67 kcal; Białko ogółem: 107.33 g; Tłuszcz: 90.79 g; Kw. tł. nasy.: 35.57 g; Węglowodany ogółem: 361.22 g; W tym cukry: 99.13 g; Błonnik pok.: 34.87 g; Sól: 9.72 g;	Wartość energetyczna: 2492.12 kcal; Białko ogółem: 102.14 g; Tłuszcz: 84.02 g; Kw. tł. nasy.: 34.62 g; Węglowodany ogółem: 348.96 g; W tym cukry: 98.59 g; Błonnik pok.: 34.13 g; Sól: 9.67 g;	Wartość energetyczna: 2353.34 kcal; Białko ogółem: 96.24 g; Tłuszcz: 60.94 g; Kw. tł. nasy.: 23.85 g; Węglowodany ogółem: 368.53 g; W tym cukry: 98.68 g; Błonnik pok.: 27.80 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 1639.98 kcal; Białko ogółem: 70.68 g; Tłuszcz: 40.32 g; Kw. tł. nasy.: 14.51 g; Węglowodany ogółem: 257.63 g; W tym cukry: 79.45 g; Błonnik pok.: 18.17 g; Sól: 4.56 g;	Wartość energetyczna: 2378.03 kcal; Białko ogółem: 100.83 g; Tłuszcz: 62.90 g; Kw. tł. nasy.: 25.03 g; Węglowodany ogółem: 365.12 g; W tym cukry: 93.34 g; Błonnik pok.: 26.99 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 2267.87 kcal; Białko ogółem: 115.39 g; Tłuszcz: 73.94 g; Kw. tł. nasy.: 30.29 g; Węglowodany ogółem: 302.96 g; W tym cukry: 63.22 g; Błonnik pok.: 32.42 g; Sól: 11.38 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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
2024-07-03 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Sałata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Nektarynka 100 g Pomidor 100 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Nektarynka 100 g	Platki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Sałata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 100 g	
	II SN					Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 200 g (<u>MLE.</u>) Nektarynka 100 g	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) kasza pęczak/sypko 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i marchwi () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza bulgur 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kotlet mielony wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z selera i marchwi () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza kuskus/sypko 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i marchwi () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza kuskus/sypko 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i marchwi () 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 50 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sałatka owocowa 200 g	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza kuskus/sypko 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i marchwi () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sałatka owocowa 200 g	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) kasza pęczak/sypko 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i marchwi () 200 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Nektarynka 100 g
	Kolacja	Rzodkiewka 80 g Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Rzodkiewka 80 g Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 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 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	Rzodkiewka 80 g Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)					
		Wartość energetyczna: 2515.82 kcal; Białko ogółem: 106.97 g; Tłuszcz: 77.63 g; Kw. tł. nasy.: 31.45 g; Węglowodany ogółem: 360.71 g; W tym cukry: 104.54 g; Błonnik pok.: 50.16 g; Sól: 10.41 g;	Wartość energetyczna: 2659.94 kcal; Białko ogółem: 109.19 g; Tłuszcz: 87.85 g; Kw. tł. nasy.: 30.82 g; Węglowodany ogółem: 372.15 g; W tym cukry: 100.43 g; Błonnik pok.: 38.19 g; Sól: 10.12 g;	Wartość energetyczna: 2401.27 kcal; Białko ogółem: 108.70 g; Tłuszcz: 61.07 g; Kw. tł. nasy.: 24.08 g; Węglowodany ogółem: 365.35 g; W tym cukry: 98.70 g; Błonnik pok.: 32.03 g; Sól: 9.52 g;	Wartość energetyczna: 2074.69 kcal; Białko ogółem: 87.97 g; Tłuszcz: 47.11 g; Kw. tł. nasy.: 17.46 g; Węglowodany ogółem: 334.85 g; W tym cukry: 128.71 g; Błonnik pok.: 26.06 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2858.90 kcal; Białko ogółem: 120.03 g; Tłuszcz: 70.27 g; Kw. tł. nasy.: 27.29 g; Węglowodany ogółem: 450.37 g; W tym cukry: 146.63 g; Błonnik pok.: 36.83 g; Sól: 9.75 g;	Wartość energetyczna: 2376.39 kcal; Białko ogółem: 115.90 g; Tłuszcz: 62.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.71 g; Węglowodany ogółem: 354.48 g; W tym cukry: 90.02 g; Błonnik pok.: 54.68 g; Sól: 9.41 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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
2024-07-04 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z fasoli () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata lodowa 10 g Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Arbuz 100 g		Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Arbuz 100 g	Kasza manna na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata lodowa 10 g Serek a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z fasoli () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata lodowa 10 g Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN				Maślanka truskawkowa 0,33l 1 g (<u>MLE.</u>)		Maślanka naturalna 0,33l 1 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka żydowska z olejem () 150 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Kalafiorowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka żydowska z olejem () 150 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Arbuz 100 g	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Arbuz 100 g	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka żydowska z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml Arbuz 100 g
	Kolacja	Risotto z mięs drob i warzywami () 200 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 150 g			Risotto z mięs drob i warzywami () 150 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 150 g	Risotto z mięs drob i warzywami () 200 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 150 g	Risotto z mięs drob i warzywami () 200 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Jabłko 150 g
	PN	Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)					Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2483.13 kcal; Białko ogółem: 95.14 g; Tłuszcz: 72.48 g; Kw. tł. nasy.: 22.04 g; Węglowodany ogółem: 378.95 g; W tym cukry: 117.56 g; Błonnik pok.: 34.26 g; Sól: 5.60 g;	Wartość energetyczna: 2464.85 kcal; Białko ogółem: 92.60 g; Tłuszcz: 79.60 g; Kw. tł. nasy.: 24.89 g; Węglowodany ogółem: 361.51 g; W tym cukry: 118.21 g; Błonnik pok.: 35.20 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 2248.93 kcal; Białko ogółem: 97.77 g; Tłuszcz: 54.81 g; Kw. tł. nasy.: 19.55 g; Węglowodany ogółem: 353.84 g; W tym cukry: 112.65 g; Błonnik pok.: 27.07 g; Sól: 4.63 g;	Wartość energetyczna: 2020.36 kcal; Białko ogółem: 83.49 g; Tłuszcz: 42.91 g; Kw. tł. nasy.: 16.63 g; Węglowodany ogółem: 335.19 g; W tym cukry: 165.51 g; Błonnik pok.: 20.93 g; Sól: 3.46 g;	Wartość energetyczna: 2640.53 kcal; Białko ogółem: 108.53 g; Tłuszcz: 59.92 g; Kw. tł. nasy.: 23.01 g; Węglowodany ogółem: 430.13 g; W tym cukry: 178.30 g; Błonnik pok.: 27.90 g; Sól: 5.00 g;	Wartość energetyczna: 2554.32 kcal; Białko ogółem: 108.96 g; Tłuszcz: 75.93 g; Kw. tł. nasy.: 23.31 g; Węglowodany ogółem: 375.30 g; W tym cukry: 116.58 g; Błonnik pok.: 34.58 g; Sól: 5.61 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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
2024-07-05 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty kostka 70 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 5 g Pomidor 50 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty kostka 70 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 5 g Pomidor 50 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty kostka 70 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 5 g Pomidor 50 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 200 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty kostka 30 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty kostka 70 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty kostka 70 g (MLE) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt (MLE) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Melon 100 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba smażona (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB) Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Warzywa po grecku () 150 g (GLU PSZ, SEL) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 250 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (RYB) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Banan 150 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB) Warzywa po grecku () 150 g (GLU PSZ, SEL) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Banan 150 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Paszтет z soczewicy () 20 g (GLU PSZ, JAJ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 10 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE) Salata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE) Salata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE) Salata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE) Salata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (MLE)					Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE)
		Wartość energetyczna: 2687.12 kcal; Białko ogółem: 115.53 g; Tłuszcz: 80.95 g; Kw. tł. nasy.: 30.76 g; Węglowodany ogółem: 391.14 g; W tym cukry: 124.72 g; Błonnik pok.: 34.93 g; Sól: 6.07 g;	Wartość energetyczna: 2434.47 kcal; Białko ogółem: 115.04 g; Tłuszcz: 63.10 g; Kw. tł. nasy.: 24.53 g; Węglowodany ogółem: 368.05 g; W tym cukry: 124.32 g; Błonnik pok.: 32.24 g; Sól: 5.98 g;	Wartość energetyczna: 2419.57 kcal; Białko ogółem: 114.82 g; Tłuszcz: 59.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.19 g; Węglowodany ogółem: 370.92 g; W tym cukry: 116.01 g; Błonnik pok.: 27.38 g; Sól: 5.51 g;	Wartość energetyczna: 1662.01 kcal; Białko ogółem: 81.05 g; Tłuszcz: 36.69 g; Kw. tł. nasy.: 14.04 g; Węglowodany ogółem: 262.22 g; W tym cukry: 108.42 g; Błonnik pok.: 20.36 g; Sól: 3.30 g;	Wartość energetyczna: 2456.02 kcal; Białko ogółem: 115.79 g; Tłuszcz: 60.80 g; Kw. tł. nasy.: 25.37 g; Węglowodany ogółem: 374.77 g; W tym cukry: 123.85 g; Błonnik pok.: 29.19 g; Sól: 6.09 g;	Wartość energetyczna: 2441.47 kcal; Białko ogółem: 138.49 g; Tłuszcz: 76.94 g; Kw. tł. nasy.: 31.42 g; Węglowodany ogółem: 317.91 g; W tym cukry: 63.66 g; Błonnik pok.: 38.14 g; Sól: 6.52 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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
2024-07-06 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 120 g Paszтет z ciecierzycy () 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ketchup 15g saszelka 1 szt Roszponka 10g Ogórek świeży 80g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Brzoskwinia 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10g Pomidor 80g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Brzoskwinia 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10g Pomidor 80g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10g Pomidor 80g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Paszтет z ciecierzycy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Roszponka 10g Ogórek świeży 80g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN	Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml (<u>MLE</u>)					Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana 180 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (<u>SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 120 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 120 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 130 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 50 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Brzoskwinia 100 g	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 120 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Brzoskwinia 100 g	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 120 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Brzoskwinia 100 g
	Kolacja	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Salatka z brokułu, oleju i koperku 120 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Salatka z brokułu, oleju i koperku 120 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Salatka z brokułu, oleju i koperku 120 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Salatka z brokułu, oleju i koperku 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Salatka z brokułu, oleju i koperku 120 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Salatka z brokułu, oleju i koperku 120 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)					Maślanka naturalna 0,33l 1 g (<u>MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2676.19 kcal; Białko ogółem: 104.21 g; Tłuszcz: 109.24 g; Kw. tł. nasy.: 41.96 g; Węglowodany ogółem: 337.32 g; W tym cukry: 94.36 g; Błonnik pok.: 40.69 g; Sól: 9.94 g;	Wartość energetyczna: 2566.46 kcal; Białko ogółem: 92.90 g; Tłuszcz: 100.31 g; Kw. tł. nasy.: 41.15 g; Węglowodany ogółem: 339.49 g; W tym cukry: 90.18 g; Błonnik pok.: 35.48 g; Sól: 9.70 g;	Wartość energetyczna: 2041.10 kcal; Białko ogółem: 84.21 g; Tłuszcz: 47.63 g; Kw. tł. nasy.: 19.24 g; Węglowodany ogółem: 331.35 g; W tym cukry: 93.75 g; Błonnik pok.: 31.24 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 1661.17 kcal; Białko ogółem: 72.99 g; Tłuszcz: 38.09 g; Kw. tł. nasy.: 16.33 g; Węglowodany ogółem: 264.99 g; W tym cukry: 106.37 g; Błonnik pok.: 22.87 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2219.16 kcal; Białko ogółem: 91.15 g; Tłuszcz: 51.35 g; Kw. tł. nasy.: 20.84 g; Węglowodany ogółem: 361.27 g; W tym cukry: 115.40 g; Błonnik pok.: 33.96 g; Sól: 8.97 g;	Wartość energetyczna: 2343.20 kcal; Białko ogółem: 106.19 g; Tłuszcz: 76.25 g; Kw. tł. nasy.: 27.32 g; Węglowodany ogółem: 325.06 g; W tym cukry: 77.19 g; Błonnik pok.: 40.62 g; Sól: 9.68 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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
2024-07-07 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g Jabłko 150 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 150 g	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 150 g	Kasza jęczmienna na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN				Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)		Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g
	Obiad	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet schabowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mizeria 150 g (<u>MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml Jabłko 150 g	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml Jabłko 150 g	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 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 Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 80 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>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 80 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>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 50 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>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 50 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>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 80 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 twarogu i rzodkiewki 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Serek wiejski truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)					Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2378.03 kcal; Białko ogółem: 102.44 g; Tłuszcz: 75.90 g; Kw. tł. nasy.: 32.67 g; Węglowodany ogółem: 334.48 g; W tym cukry: 91.39 g; Błonnik pok.: 30.02 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 2190.79 kcal; Białko ogółem: 110.35 g; Tłuszcz: 59.29 g; Kw. tł. nasy.: 29.63 g; Węglowodany ogółem: 317.67 g; W tym cukry: 88.98 g; Błonnik pok.: 28.89 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2176.91 kcal; Białko ogółem: 112.27 g; Tłuszcz: 53.35 g; Kw. tł. nasy.: 25.68 g; Węglowodany ogółem: 324.18 g; W tym cukry: 89.78 g; Błonnik pok.: 25.83 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 1864.14 kcal; Białko ogółem: 93.03 g; Tłuszcz: 40.50 g; Kw. tł. nasy.: 18.78 g; Węglowodany ogółem: 290.35 g; W tym cukry: 131.04 g; Błonnik pok.: 17.75 g; Sól: 5.04 g;	Wartość energetyczna: 2530.44 kcal; Białko ogółem: 118.99 g; Tłuszcz: 57.37 g; Kw. tł. nasy.: 28.07 g; Węglowodany ogółem: 396.77 g; W tym cukry: 145.08 g; Błonnik pok.: 25.90 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2485.18 kcal; Białko ogółem: 143.34 g; Tłuszcz: 81.14 g; Kw. tł. nasy.: 38.93 g; Węglowodany ogółem: 313.54 g; W tym cukry: 79.07 g; Błonnik pok.: 32.03 g; Sól: 9.40 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Onkologiczna	BP- Dieta Mamy I Trymestr	BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji
2024-06-24 poniedziałek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN	Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml (<u>MLE.</u>) Arbuz 100 g				
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Kotlet z jaj-pieczony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z marchwi () 150 g (<u>MLE.</u>) Kalafor gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Salatka z pęczaku, ciociorki, ogórka i papryki 200 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Kotlet z jaj 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z pora, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE.</u>) Kalafor gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Salatka z pęczaku, ciociorki, ogórka i papryki 200 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z jaj 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z pora, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE.</u>) Kalafor gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Salatka z pęczaku, ciociorki, ogórka i papryki 200 g (<u>GLU PSZ.</u>)		Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Kotlet z jaj 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z pora, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE.</u>) Kalafor gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Salatka z pęczaku, ciociorki, ogórka i papryki 200 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	Kolacja	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Makaron z serem 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 150 g	Makaron z serem 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Jabłko 150 g			
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
		Wartość energetyczna: 2961.90 kcal; Białko ogółem: 121.31 g; Tłuszcz: 73.42 g; Kw. tł. nasy.: 25.99 g; Węglowodany ogółem: 465.45 g; W tym cukry: 152.85 g; Błonnik pok.: 45.37 g; Sól: 6.03 g;	Wartość energetyczna: 2429.69 kcal; Białko ogółem: 96.20 g; Tłuszcz: 69.12 g; Kw. tł. nasy.: 25.53 g; Węglowodany ogółem: 365.99 g; W tym cukry: 93.45 g; Błonnik pok.: 42.61 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 2509.74 kcal; Białko ogółem: 97.26 g; Tłuszcz: 73.77 g; Kw. tł. nasy.: 28.38 g; Węglowodany ogółem: 374.92 g; W tym cukry: 93.96 g; Błonnik pok.: 43.45 g; Sól: 6.35 g;	Wartość energetyczna: 2580.84 kcal; Białko ogółem: 100.81 g; Tłuszcz: 75.72 g; Kw. tł. nasy.: 29.43 g; Węglowodany ogółem: 385.09 g; W tym cukry: 98.12 g; Błonnik pok.: 44.19 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 2686.17 kcal; Białko ogółem: 103.98 g; Tłuszcz: 77.51 g; Kw. tł. nasy.: 30.19 g; Węglowodany ogółem: 405.06 g; W tym cukry: 100.42 g; Błonnik pok.: 45.73 g; Sól: 6.82 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Onkologiczna	BP- Dieta Mamy I Trymestr	BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji
2024-06-25 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	II SN	Maślanka truskawkowa 0,33l 1 g (<u>MLE.</u>)				
	Obiad	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Banan 150 g	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Banan 150 g	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Banan 150 g	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Banan 150 g	
	Kolacja	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Salata zielona 5 g Kalarepa 100 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Salata zielona 5 g Kalarepa 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Salata zielona 5 g Kalarepa 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Salata zielona 5 g Kalarepa 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Salata zielona 5 g Kalarepa 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
		Wartość energetyczna: 3126.24 kcal; Białko ogółem: 131.76 g; Tłuszcz: 68.39 g; Kw. tł. nasy.: 29.94 g; Węglowodany ogółem: 506.59 g; W tym cukry: 183.31 g; Błonnik pok.: 30.79 g; Sól: 5.47 g;	Wartość energetyczna: 2652.06 kcal; Białko ogółem: 113.30 g; Tłuszcz: 66.89 g; Kw. tł. nasy.: 29.45 g; Węglowodany ogółem: 408.76 g; W tym cukry: 133.54 g; Błonnik pok.: 38.16 g; Sól: 5.43 g;	Wartość energetyczna: 2789.14 kcal; Białko ogółem: 115.33 g; Tłuszcz: 75.86 g; Kw. tł. nasy.: 35.00 g; Węglowodany ogółem: 420.89 g; W tym cukry: 134.57 g; Błonnik pok.: 39.40 g; Sól: 5.55 g;	Wartość energetyczna: 2881.43 kcal; Białko ogółem: 119.69 g; Tłuszcz: 77.77 g; Kw. tł. nasy.: 36.04 g; Węglowodany ogółem: 435.55 g; W tym cukry: 138.69 g; Błonnik pok.: 40.16 g; Sól: 5.76 g;	Wartość energetyczna: 3049.60 kcal; Białko ogółem: 133.30 g; Tłuszcz: 81.86 g; Kw. tł. nasy.: 37.56 g; Węglowodany ogółem: 454.04 g; W tym cukry: 141.26 g; Błonnik pok.: 41.66 g; Sól: 5.96 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Onkologiczna	BP- Dieta Mamy I Trymestr	BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji
2024-06-26 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)				
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizeria 150 g (<u>MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Brzoskwinia 100 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizeria 150 g (<u>MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Brzoskwinia 100 g Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ.</u>)	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizeria 150 g (<u>MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Brzoskwinia 100 g Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ.</u>)	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizeria 150 g (<u>MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Brzoskwinia 100 g Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ.</u>)	
	Kolacja	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Serek wiejski truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
		Wartość energetyczna: 3115.15 kcal; Białko ogółem: 135.91 g; Tłuszcz: 89.68 g; Kw. tł. nasy.: 40.84 g; Węglowodany ogółem: 457.55 g; W tym cukry: 144.78 g; Błonnik pok.: 32.59 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2772.04 kcal; Białko ogółem: 120.44 g; Tłuszcz: 95.29 g; Kw. tł. nasy.: 40.18 g; Węglowodany ogółem: 377.96 g; W tym cukry: 92.65 g; Błonnik pok.: 33.97 g; Sól: 8.43 g;	Wartość energetyczna: 2902.23 kcal; Białko ogółem: 121.78 g; Tłuszcz: 104.12 g; Kw. tł. nasy.: 45.77 g; Węglowodany ogółem: 389.96 g; W tym cukry: 93.33 g; Błonnik pok.: 35.16 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 2996.59 kcal; Białko ogółem: 126.39 g; Tłuszcz: 106.50 g; Kw. tł. nasy.: 46.89 g; Węglowodany ogółem: 404.11 g; W tym cukry: 97.51 g; Błonnik pok.: 36.26 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 3184.46 kcal; Białko ogółem: 136.24 g; Tłuszcz: 109.63 g; Kw. tł. nasy.: 47.77 g; Węglowodany ogółem: 434.93 g; W tym cukry: 108.33 g; Błonnik pok.: 37.78 g; Sól: 9.07 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Onkologiczna	BP- Dieta Mamy I Trymestr	BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-06-27 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 80 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	
	II ŚN	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g				
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Sałata zielona z jogurtem 150 g (<u>MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Salatka z jajkiem, pomidorkami, szpinakiem z olejem 200 g (<u>JAJ</u>)	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Risotto pełnoziarniste z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Sałata zielona z jogurtem 150 g (<u>MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Salatka z jajkiem, pomidorkami, szpinakiem z olejem 200 g (<u>JAJ</u>)	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Risotto pełnoziarniste z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Sałata zielona z jogurtem 150 g (<u>MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Salatka z jajkiem, pomidorkami, szpinakiem z olejem 200 g (<u>JAJ</u>)			
	Kolacja	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Forszmak drobiowy z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Forszmak drobiowy z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml 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 drobiowy z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Arbuz 100 g		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Forszmak drobiowy z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Arbuz 100 g	
	PN	Maślanka truskawkowa 0,33l 1 g (<u>MLE</u>)					
	Wartość energetyczna: 3175.86 kcal; Białko ogółem: 145.73 g; Tłuszcz: 92.49 g; Kw. tł. nasy.: 36.30 g; Węglowodany ogółem: 452.92 g; W tym cukry: 149.94 g; Błonnik pok.: 31.33 g; Sól: 8.36 g;	Wartość energetyczna: 2734.40 kcal; Białko ogółem: 127.44 g; Tłuszcz: 91.80 g; Kw. tł. nasy.: 36.39 g; Węglowodany ogółem: 366.72 g; W tym cukry: 109.36 g; Błonnik pok.: 37.96 g; Sól: 8.36 g;	Wartość energetyczna: 2837.00 kcal; Białko ogółem: 128.22 g; Tłuszcz: 100.25 g; Kw. tł. nasy.: 41.97 g; Węglowodany ogółem: 372.88 g; W tym cukry: 109.86 g; Błonnik pok.: 38.67 g; Sól: 8.44 g;	Wartość energetyczna: 2917.30 kcal; Białko ogółem: 132.29 g; Tłuszcz: 102.18 g; Kw. tł. nasy.: 43.02 g; Węglowodany ogółem: 384.64 g; W tym cukry: 113.98 g; Błonnik pok.: 38.93 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 2957.45 kcal; Białko ogółem: 134.32 g; Tłuszcz: 103.14 g; Kw. tł. nasy.: 43.55 g; Węglowodany ogółem: 390.53 g; W tym cukry: 116.03 g; Błonnik pok.: 39.06 g; Sól: 8.59 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Onkologiczna	BP- Dieta Mamy I Trymestr	BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji
2024-06-28 piątek	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Ryż na mleku 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE</u>) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Ryż na mleku 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE</u>) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE</u>) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Ryż na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE</u>) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	II ŚN	Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE</u>)				
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Banan 150 g	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Banan 150 g Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ</u>)	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Banan 150 g Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ</u>)	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Banan 150 g Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ</u>)	
	Kolacja	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
	PN	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>)				
		Wartość energetyczna: 2942.34 kcal; Białko ogółem: 147.45 g; Tłuszcz: 78.13 g; Kw. tł. nasy.: 31.78 g; Węglowodany ogółem: 425.80 g; W tym cukry: 156.48 g; Błonnik pok.: 27.11 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2575.66 kcal; Białko ogółem: 129.58 g; Tłuszcz: 81.20 g; Kw. tł. nasy.: 31.08 g; Węglowodany ogółem: 347.60 g; W tym cukry: 107.64 g; Błonnik pok.: 28.95 g; Sól: 6.08 g;	Wartość energetyczna: 2694.05 kcal; Białko ogółem: 130.80 g; Tłuszcz: 89.99 g; Kw. tł. nasy.: 36.67 g; Węglowodany ogółem: 356.61 g; W tym cukry: 108.16 g; Błonnik pok.: 29.73 g; Sól: 6.21 g;	Wartość energetyczna: 2788.10 kcal; Białko ogółem: 135.02 g; Tłuszcz: 91.88 g; Kw. tł. nasy.: 37.71 g; Węglowodany ogółem: 372.02 g; W tym cukry: 112.29 g; Błonnik pok.: 30.50 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 2958.54 kcal; Białko ogółem: 148.03 g; Tłuszcz: 96.34 g; Kw. tł. nasy.: 38.86 g; Węglowodany ogółem: 392.23 g; W tym cukry: 114.56 g; Błonnik pok.: 31.77 g; Sól: 6.78 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

BP- Onkologiczna		BP- Dieta Mamy I Trymestr	BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji
2024-06-23 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 60 g (<u>SEL</u>) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g Rzodkiewka 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g Rzodkiewka 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
	II ŚN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u>)			
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>) Mus z brzoskwiń 100 g	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>) Arbuz 100 g	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>) Arbuz 100 g	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 250 g Potrawka drobiowa () 230 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>) Arbuz 100 g
Kolacja		Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Paszтет wegetariański () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Paszтет wegetariański () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Paszтет wegetariański () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
	PN	Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)			
Wartość energetyczna: 2776.22 kcal; Białko ogółem: 118.89 g; Tłuszcz: 74.08 g; Kw. tł. nasy.: 25.00 g; Węglowodany ogółem: 423.92 g; W tym cukry: 103.97 g; Błonnik pok.: 38.88 g; Sól: 10.16 g;		Wartość energetyczna: 2496.62 kcal; Białko ogółem: 112.95 g; Tłuszcz: 72.10 g; Kw. tł. nasy.: 27.77 g; Węglowodany ogółem: 368.77 g; W tym cukry: 63.14 g; Błonnik pok.: 39.65 g; Sól: 10.49 g;	Wartość energetyczna: 2624.78 kcal; Białko ogółem: 114.63 g; Tłuszcz: 80.80 g; Kw. tł. nasy.: 33.31 g; Węglowodany ogółem: 380.22 g; W tym cukry: 63.80 g; Błonnik pok.: 40.91 g; Sól: 10.55 g;	Wartość energetyczna: 2647.58 kcal; Białko ogółem: 115.51 g; Tłuszcz: 80.96 g; Kw. tł. nasy.: 33.34 g; Węglowodany ogółem: 384.97 g; W tym cukry: 63.83 g; Błonnik pok.: 41.48 g; Sól: 10.67 g;	Wartość energetyczna: 2805.24 kcal; Białko ogółem: 127.88 g; Tłuszcz: 84.80 g; Kw. tł. nasy.: 34.26 g; Węglowodany ogółem: 404.35 g; W tym cukry: 65.12 g; Błonnik pok.: 43.34 g; Sól: 10.90 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Onkologiczna	BP- Dieta Mamy I Trymestr	BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji
2024-06-30 niedziela	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 20 g (MLE,) Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 20 g (MLE,) Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 20 g (MLE,) Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN	Kefir 1,5% t 150g 1 Por (MLE,)				
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 150 g (JAJ, MLE, GOR,) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Brzoskwinia 100 g	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 150 g (JAJ, MLE, GOR,) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Mieszaneczka studencka 30 g (OZI, ORZ,) Brzoskwinia 100 g	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 150 g (JAJ, MLE, GOR,) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Mieszaneczka studencka 30 g (OZI, ORZ,) Brzoskwinia 100 g	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 150 g (JAJ, MLE, GOR,) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Mieszaneczka studencka 30 g (OZI, ORZ,) Brzoskwinia 100 g	
	Kolacja	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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Sałata zielona 5 g Sałatka wiosenna 120 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Sałata zielona 5 g Sałatka wiosenna 120 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 20 g (MLE,) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Sałata zielona 5 g Sałatka wiosenna 120 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 20 g (MLE,) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Sałata zielona 5 g Sałatka wiosenna 120 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Sałata zielona 10 g				
		Wartość energetyczna: 3024.30 kcal; Białko ogółem: 161.67 g; Tłuszcz: 104.06 g; Kw. tł. nasy.: 40.20 g; Węglowodany ogółem: 375.02 g; W tym cukry: 106.04 g; Błonnik pok.: 30.17 g; Sól: 8.96 g;	Wartość energetyczna: 2711.58 kcal; Białko ogółem: 143.56 g; Tłuszcz: 108.63 g; Kw. tł. nasy.: 39.26 g; Węglowodany ogółem: 308.14 g; W tym cukry: 60.05 g; Błonnik pok.: 31.81 g; Sól: 8.86 g;	Wartość energetyczna: 2860.29 kcal; Białko ogółem: 146.35 g; Tłuszcz: 117.91 g; Kw. tł. nasy.: 45.01 g; Węglowodany ogółem: 322.38 g; W tym cukry: 60.51 g; Błonnik pok.: 33.21 g; Sól: 9.12 g;	Wartość energetyczna: 2929.96 kcal; Białko ogółem: 150.01 g; Tłuszcz: 119.82 g; Kw. tł. nasy.: 46.06 g; Węglowodany ogółem: 331.91 g; W tym cukry: 64.68 g; Błonnik pok.: 33.45 g; Sól: 9.21 g;	Wartość energetyczna: 3068.50 kcal; Białko ogółem: 153.22 g; Tłuszcz: 121.61 g; Kw. tł. nasy.: 46.82 g; Węglowodany ogółem: 360.05 g; W tym cukry: 75.46 g; Błonnik pok.: 34.74 g; Sól: 9.40 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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	
2024-07-01 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek a'la fromage z ziołami 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek a'la fromage z ziołami 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek a'la fromage z ziołami 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek a'la fromage z ziołami 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek a'la fromage z ziołami 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	
	II ŚN	Maślanka truskawkowa 0,33l 1 g (<u>MLE</u>) Jabko 150 g					
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Gulasz warzywny dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () kostka 100 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sałatka brokułowa z prażonym słonecznikiem B 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Gulasz warzywny dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () kostka 100 g (<u>SEL</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sałatka brokułowa z prażonym słonecznikiem B 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Gulasz warzywny dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () kostka 100 g (<u>SEL</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sałatka brokułowa z prażonym słonecznikiem B 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>)			
	Kolacja	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 200 g (<u>SEL, GLU JĘCZ</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Arbuz 100 g	Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 200 g (<u>SEL, GLU JĘCZ</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Arbuz 100 g				
	PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>)					
		Wartość energetyczna: 3220.15 kcal; Białko ogółem: 131.89 g; Tłuszcz: 104.12 g; Kw. tł. nasy.: 29.89 g; Węglowodany ogółem: 463.35 g; W tym cukry: 182.48 g; Błonnik pok.: 45.46 g; Sól: 9.45 g;	Wartość energetyczna: 2795.55 kcal; Białko ogółem: 116.90 g; Tłuszcz: 101.17 g; Kw. tł. nasy.: 28.43 g; Węglowodany ogółem: 376.07 g; W tym cukry: 133.14 g; Błonnik pok.: 47.40 g; Sól: 8.86 g;	Wartość energetyczna: 2969.03 kcal; Białko ogółem: 120.91 g; Tłuszcz: 114.38 g; Kw. tł. nasy.: 32.02 g; Węglowodany ogółem: 386.87 g; W tym cukry: 135.44 g; Błonnik pok.: 49.34 g; Sól: 9.13 g;	Wartość energetyczna: 3038.52 kcal; Białko ogółem: 124.39 g; Tłuszcz: 116.12 g; Kw. tł. nasy.: 33.03 g; Węglowodany ogółem: 396.78 g; W tym cukry: 139.53 g; Błonnik pok.: 49.54 g; Sól: 9.22 g;	Wartość energetyczna: 3073.26 kcal; Białko ogółem: 126.13 g; Tłuszcz: 117.00 g; Kw. tł. nasy.: 33.53 g; Węglowodany ogółem: 401.74 g; W tym cukry: 141.58 g; Błonnik pok.: 49.63 g; Sól: 9.27 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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
2024-07-02 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II śN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Musli 10 g (<u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u>)			
	Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Kotlet pożarski-drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g	Pieczarkowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Kotlet pożarski-drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Banan 150 g	Pieczarkowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet pożarski-drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Banan 150 g	Pieczarkowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Kotlet pożarski-drobiowy z indyka 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Banan 150 g	Pieczarkowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Kotlet pożarski-drobiowy z indyka 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Banan 150 g
	Kolacja	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)				
	Wartość energetyczna: 2947.46 kcal; Białko ogółem: 125.98 g; Tłuszcz: 91.55 g; Kw. tł. nasy.: 35.38 g; Węglowodany ogółem: 421.14 g; W tym cukry: 125.04 g; Błonnik pok.: 32.86 g; Sól: 10.19 g;	Wartość energetyczna: 2561.41 kcal; Białko ogółem: 109.02 g; Tłuszcz: 91.37 g; Kw. tł. nasy.: 35.20 g; Węglowodany ogółem: 342.24 g; W tym cukry: 74.72 g; Błonnik pok.: 34.68 g; Sól: 11.66 g;	Wartość energetyczna: 2687.76 kcal; Białko ogółem: 110.61 g; Tłuszcz: 100.44 g; Kw. tł. nasy.: 40.80 g; Węglowodany ogółem: 352.30 g; W tym cukry: 75.25 g; Błonnik pok.: 35.60 g; Sól: 11.76 g;	Wartość energetyczna: 2781.66 kcal; Białko ogółem: 115.04 g; Tłuszcz: 102.54 g; Kw. tł. nasy.: 41.89 g; Węglowodany ogółem: 367.22 g; W tym cukry: 79.44 g; Błonnik pok.: 36.90 g; Sól: 12.10 g;	Wartość energetyczna: 2941.53 kcal; Białko ogółem: 125.94 g; Tłuszcz: 103.03 g; Kw. tł. nasy.: 37.94 g; Węglowodany ogółem: 395.89 g; W tym cukry: 81.95 g; Błonnik pok.: 39.06 g; Sól: 12.56 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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
2024-07-03 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperką 60 g (<u>MLE.</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Salata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 100 g	Platki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Salata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 100 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Salata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 100 g	Platki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Salata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 100 g
	II śN	Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 200 g (<u>MLE.</u>) Nektarynka 100 g				
	Obiad	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza kuskus/sypko 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i marchwi () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Salatka owocowa 200 g	Kapuśniak z kapusty białej () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza kuskus/sypko 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i marchwi () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Salatka owocowa ze słonecznikiem 200 g	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza kuskus/sypko 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i marchwi () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Salatka owocowa ze słonecznikiem 200 g	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza kuskus/sypko 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i marchwi () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Salatka owocowa ze słonecznikiem 200 g	
	Kolacja	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Rzodkiewka 80 g Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Rzodkiewka 80 g Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Rzodkiewka 80 g Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)				
		Wartość energetyczna: 3205.24 kcal; Białko ogółem: 137.28 g; Tłuszcz: 78.61 g; Kw. tł. nasy.: 31.80 g; Węglowodany ogółem: 502.69 g; W tym cukry: 166.12 g; Błonnik pok.: 40.56 g; Sól: 10.28 g;	Wartość energetyczna: 2716.17 kcal; Białko ogółem: 113.62 g; Tłuszcz: 81.89 g; Kw. tł. nasy.: 32.54 g; Węglowodany ogółem: 399.17 g; W tym cukry: 115.48 g; Błonnik pok.: 45.31 g; Sól: 10.45 g;	Wartość energetyczna: 2860.08 kcal; Białko ogółem: 115.65 g; Tłuszcz: 91.68 g; Kw. tł. nasy.: 38.32 g; Węglowodany ogółem: 411.28 g; W tym cukry: 116.55 g; Błonnik pok.: 46.53 g; Sól: 10.66 g;	Wartość energetyczna: 2954.44 kcal; Białko ogółem: 120.26 g; Tłuszcz: 94.06 g; Kw. tł. nasy.: 39.44 g; Węglowodany ogółem: 425.42 g; W tym cukry: 120.74 g; Błonnik pok.: 47.63 g; Sól: 10.87 g;	Wartość energetyczna: 3145.99 kcal; Białko ogółem: 132.05 g; Tłuszcz: 98.94 g; Kw. tł. nasy.: 41.26 g; Węglowodany ogółem: 449.80 g; W tym cukry: 122.89 g; Błonnik pok.: 48.80 g; Sól: 11.19 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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	
2024-07-04 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Paszтет z fasoli () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata lodowa 10 g Ogórek świeży 80 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kasza manna na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Paszтет z fasoli () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata lodowa 10 g Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kasza manna na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Paszтет z fasoli () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata lodowa 10 g Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Paszтет z fasoli () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata lodowa 10 g Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Paszтет z fasoli () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata lodowa 10 g Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	II ŚN	Maślanka truskawkowa 0,33l 1 g (<u>MLE,</u>)				
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka żydowska z olejem () 150 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Arbuz 100 g	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka żydowska z olejem () 150 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Arbuz 100 g			
	Kolacja	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ,</u>) Risotto z mięs drob i warzywami () 200 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 150 g	Risotto z mięs drob i warzywami () 200 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Jabłko 150 g			
	PN	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)				
	Wartość energetyczna: 3142.33 kcal; Białko ogółem: 123.28 g; Tłuszcz: 81.54 g; Kw. tł. nasy.: 27.23 g; Węglowodany ogółem: 496.33 g; W tym cukry: 201.23 g; Błonnik pok.: 36.18 g; Sól: 6.16 g;	Wartość energetyczna: 2628.01 kcal; Białko ogółem: 98.94 g; Tłuszcz: 74.05 g; Kw. tł. nasy.: 23.49 g; Węglowodany ogółem: 408.38 g; W tym cukry: 148.09 g; Błonnik pok.: 34.70 g; Sól: 5.78 g;	Wartość energetyczna: 2665.41 kcal; Białko ogółem: 98.97 g; Tłuszcz: 78.18 g; Kw. tł. nasy.: 26.23 g; Węglowodany ogółem: 408.41 g; W tym cukry: 148.12 g; Błonnik pok.: 34.70 g; Sól: 5.78 g;	Wartość energetyczna: 2734.90 kcal; Białko ogółem: 102.45 g; Tłuszcz: 79.94 g; Kw. tł. nasy.: 27.23 g; Węglowodany ogółem: 418.37 g; W tym cukry: 152.21 g; Błonnik pok.: 34.89 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 2769.64 kcal; Białko ogółem: 104.19 g; Tłuszcz: 80.83 g; Kw. tł. nasy.: 27.74 g; Węglowodany ogółem: 423.36 g; W tym cukry: 154.26 g; Błonnik pok.: 34.99 g; Sól: 5.92 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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
2024-07-05 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty kostka 70 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana 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>) Twaróg półtłusty kostka 70 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną 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>) Twaróg półtłusty kostka 70 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną 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>) Twaróg półtłusty kostka 70 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną 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>) Twaróg półtłusty kostka 70 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)				
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Banan 150 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Banan 150 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Banan 150 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Banan 150 g	
	Kolacja	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 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 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>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Sałata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	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 Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
	PN	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>)				
		Wartość energetyczna: 2824.67 kcal; Białko ogółem: 133.49 g; Tłuszcz: 71.84 g; Kw. tł. nasy.: 29.68 g; Węglowodany ogółem: 426.93 g; W tym cukry: 144.32 g; Błonnik pok.: 30.80 g; Sól: 6.09 g;	Wartość energetyczna: 2338.65 kcal; Białko ogółem: 111.71 g; Tłuszcz: 69.80 g; Kw. tł. nasy.: 29.13 g; Węglowodany ogółem: 333.44 g; W tym cukry: 95.14 g; Błonnik pok.: 34.09 g; Sól: 5.92 g;	Wartość energetyczna: 2463.62 kcal; Białko ogółem: 112.90 g; Tłuszcz: 78.60 g; Kw. tł. nasy.: 34.72 g; Węglowodany ogółem: 344.26 g; W tym cukry: 95.63 g; Błonnik pok.: 35.10 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 2566.72 kcal; Białko ogółem: 117.85 g; Tłuszcz: 80.69 g; Kw. tł. nasy.: 35.80 g; Węglowodany ogółem: 360.78 g; W tym cukry: 99.78 g; Błonnik pok.: 35.93 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 2741.69 kcal; Białko ogółem: 131.23 g; Tłuszcz: 85.25 g; Kw. tł. nasy.: 36.97 g; Węglowodany ogółem: 381.54 g; W tym cukry: 102.05 g; Błonnik pok.: 37.23 g; Sól: 6.63 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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	
2024-07-06 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Paszтет z ciecierzycy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Paszтет z ciecierzycy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Roszponka 10 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Paszтет z ciecierzycy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Roszponka 10 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml		
	II ŚN	Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml (<u>MLE</u>)				
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 120 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Brzoskwinia 100 g	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana 180 g Potrawka drobiowa z warzywami * 120 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Brzoskwinia 100 g	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Brzoskwinia 100 g	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana 250 g Potrawka drobiowa z warzywami * 230 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Brzoskwinia 100 g	
	Kolacja	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Salatka z brokułu, oleju i koperku 120 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Salatka z brokułu, oleju i koperku 120 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Salatka z brokułu, oleju i koperku 120 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml		
	PN	Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)				
		Wartość energetyczna: 2732.44 kcal; Białko ogółem: 108.18 g; Tłuszcz: 76.18 g; Kw. tł. nasy.: 29.06 g; Węglowodany ogółem: 416.30 g; W tym cukry: 127.83 g; Błonnik pok.: 39.42 g; Sól: 10.72 g;	Wartość energetyczna: 2392.70 kcal; Białko ogółem: 98.38 g; Tłuszcz: 75.78 g; Kw. tł. nasy.: 28.01 g; Węglowodany ogółem: 343.12 g; W tym cukry: 84.37 g; Błonnik pok.: 41.00 g; Sól: 10.44 g;	Wartość energetyczna: 2514.10 kcal; Białko ogółem: 103.24 g; Tłuszcz: 81.63 g; Kw. tł. nasy.: 31.08 g; Węglowodany ogółem: 356.20 g; W tym cukry: 85.24 g; Błonnik pok.: 42.48 g; Sól: 10.63 g;	Wartość energetyczna: 2536.90 kcal; Białko ogółem: 104.12 g; Tłuszcz: 81.79 g; Kw. tł. nasy.: 31.11 g; Węglowodany ogółem: 360.95 g; W tym cukry: 85.27 g; Błonnik pok.: 43.05 g; Sól: 10.75 g;	Wartość energetyczna: 2686.48 kcal; Białko ogółem: 115.03 g; Tłuszcz: 85.79 g; Kw. tł. nasy.: 31.91 g; Węglowodany ogółem: 379.58 g; W tym cukry: 86.53 g; Błonnik pok.: 45.28 g; Sól: 11.05 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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
2024-07-07 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ.</u>)			
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizeria 150 g (<u>MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml Jabłko 150 g	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizeria 150 g (<u>MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml Jabłko 150 g	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizeria 150 g (<u>MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml Jabłko 150 g	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Schab gotowany 130 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizeria 150 g (<u>MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml Jabłko 150 g	
	Kolacja	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
	PN	Serek wiejski truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
		Wartość energetyczna: 2841.23 kcal; Białko ogółem: 132.95 g; Tłuszcz: 66.63 g; Kw. tł. nasy.: 33.52 g; Węglowodany ogółem: 439.57 g; W tym cukry: 163.26 g; Błonnik pok.: 25.85 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2491.16 kcal; Białko ogółem: 115.22 g; Tłuszcz: 72.66 g; Kw. tł. nasy.: 32.70 g; Węglowodany ogółem: 360.07 g; W tym cukry: 111.20 g; Błonnik pok.: 28.06 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 2619.32 kcal; Białko ogółem: 116.79 g; Tłuszcz: 81.56 g; Kw. tł. nasy.: 38.31 g; Węglowodany ogółem: 371.00 g; W tym cukry: 112.10 g; Błonnik pok.: 28.96 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2712.16 kcal; Białko ogółem: 121.10 g; Tłuszcz: 83.63 g; Kw. tł. nasy.: 39.40 g; Węglowodany ogółem: 385.75 g; W tym cukry: 116.41 g; Błonnik pok.: 30.00 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 2894.36 kcal; Białko ogółem: 137.94 g; Tłuszcz: 87.92 g; Kw. tł. nasy.: 41.19 g; Węglowodany ogółem: 405.63 g; W tym cukry: 118.78 g; Błonnik pok.: 31.41 g; Sól: 8.47 g;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

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