

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA**

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Łatwostrawna małego dziecka	BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-10-14 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Ogórek kiszony 100 g Arbuz 100 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Arbuz 100 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Arbuz 100 g	Płatki kukurydziane na mleku 200 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek homo. naturalny 30 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN				Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml ( <b>MLE.</b> )		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Wielowarzywna z ryżem* 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlet z jaj 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kalafor gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlet z jaj-pieczony 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kalafor gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlet z jaj-pieczony 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Surówka z marchwi () 150 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 130 g Kotlet z jaj-pieczony 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Surówka z marchwi () 150 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Arbuz 100 g	Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlet z jaj-pieczony 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Surówka z marchwi () 150 g ( <b>MLE.</b> ) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Arbuz 100 g	Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlet z jaj-pieczony 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Arbuz 100 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Forsmak drobiowy z warzywami* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Forsmak drobiowy z warzywami* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Forsmak drobiowy z warzywami* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 150 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Forsmak drobiowy z warzywami* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Forsmak drobiowy z warzywami* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 150 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Forsmak drobiowy z warzywami* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Jabłko 150 g
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )					
		Wartość energetyczna: 2453.99 kcal; Białko ogółem: 99.96 g; Tłuszcz: 77.59 g; Kw. tł. nasy.: 32.00 g; Węglowodany ogółem: 354.94 g; W tym cukry: 97.72 g; Błonnik pok.: 34.67 g; Sól: 10.42 g;	Wartość energetyczna: 2457.96 kcal; Białko ogółem: 100.27 g; Tłuszcz: 77.63 g; Kw. tł. nasy.: 32.00 g; Węglowodany ogółem: 355.81 g; W tym cukry: 97.94 g; Błonnik pok.: 35.26 g; Sól: 10.45 g;	Wartość energetyczna: 2383.67 kcal; Białko ogółem: 100.76 g; Tłuszcz: 63.30 g; Kw. tł. nasy.: 24.23 g; Węglowodany ogółem: 368.26 g; W tym cukry: 106.16 g; Błonnik pok.: 33.22 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 1851.64 kcal; Białko ogółem: 76.02 g; Tłuszcz: 46.00 g; Kw. tł. nasy.: 18.60 g; Węglowodany ogółem: 295.66 g; W tym cukry: 118.11 g; Błonnik pok.: 27.81 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2583.52 kcal; Białko ogółem: 107.05 g; Tłuszcz: 66.42 g; Kw. tł. nasy.: 25.79 g; Węglowodany ogółem: 403.30 g; W tym cukry: 128.62 g; Błonnik pok.: 34.76 g; Sól: 9.07 g;	Wartość energetyczna: 2346.27 kcal; Białko ogółem: 108.25 g; Tłuszcz: 74.73 g; Kw. tł. nasy.: 28.12 g; Węglowodany ogółem: 328.54 g; W tym cukry: 75.34 g; Błonnik pok.: 37.78 g; Sól: 12.25 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Łatwostrawna małego dziecka	BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-10-15 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty kostka 70 g ( <b>MLE</b> ) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Papryka świeża 90 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Śliwka szt 2 szt	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty kostka 70 g ( <b>MLE</b> ) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Papryka świeża 90 g Śliwka szt 2 szt	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty kostka 70 g ( <b>MLE</b> ) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Pomidor 90 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Banan 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty kostka 30 g ( <b>MLE</b> ) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty kostka 70 g ( <b>MLE</b> ) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Pomidor 90 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty kostka 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Rukola 10 g Papryka świeża 90 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	II SN				Maślanka truskawkowa 0,33l 1 g ( <b>MLE</b> )		Maślanka naturalna 0,33l 1 szt ( <b>MLE</b> ) Śliwka szt 2 szt
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza gryczana 180 g Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza gryczana 180 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 130 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 50 g Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Banan 150 g	Solferino () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Banan 150 g	Solferino () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza gryczana 180 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 10 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 50 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Salata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 50 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Salata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
PN		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )
		Wartość energetyczna: 2401.55 kcal; Białko ogółem: 109.14 g; Tłuszcz: 66.11 g; Kw. tł. nasy.: 28.20 g; Węglowodany ogółem: 355.61 g; W tym cukry: 82.30 g; Błonnik pok.: 35.66 g; Sól: 5.48 g;	Wartość energetyczna: 2389.48 kcal; Białko ogółem: 108.10 g; Tłuszcz: 64.59 g; Kw. tł. nasy.: 28.07 g; Węglowodany ogółem: 355.79 g; W tym cukry: 83.89 g; Błonnik pok.: 34.02 g; Sól: 5.42 g;	Wartość energetyczna: 2384.03 kcal; Białko ogółem: 104.75 g; Tłuszcz: 53.56 g; Kw. tł. nasy.: 22.38 g; Węglowodany ogółem: 381.30 g; W tym cukry: 100.76 g; Błonnik pok.: 30.68 g; Sól: 5.02 g;	Wartość energetyczna: 2014.08 kcal; Białko ogółem: 80.36 g; Tłuszcz: 36.80 g; Kw. tł. nasy.: 15.93 g; Węglowodany ogółem: 348.12 g; W tym cukry: 152.24 g; Błonnik pok.: 22.92 g; Sól: 2.96 g;	Wartość energetyczna: 2775.63 kcal; Białko ogółem: 115.51 g; Tłuszcz: 58.67 g; Kw. tł. nasy.: 25.84 g; Węglowodany ogółem: 457.60 g; W tym cukry: 166.41 g; Błonnik pok.: 31.51 g; Sól: 5.39 g;	Wartość energetyczna: 2455.11 kcal; Białko ogółem: 138.97 g; Tłuszcz: 75.34 g; Kw. tł. nasy.: 33.80 g; Węglowodany ogółem: 323.99 g; W tym cukry: 73.75 g; Błonnik pok.: 38.81 g; Sól: 6.90 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Łatwostrawna małego dziecka	BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-10-16 środa	Śniadanie	<p>Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)</p> <p>Salata zielona 5 g</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Gruszka 150 g</p>		<p>Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)</p> <p>Salata zielona 5 g</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Jabłko 150 g</p>	<p>Platki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)</p> <p>Salata zielona 5 g</p> <p>Pomidor b/skórki 100 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p>	<p>Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)</p> <p>Salata zielona 5 g</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p>	<p>Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)</p> <p>Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)</p> <p>Salata zielona 5 g</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p>
	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	<p>Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Ziemniaki gotowane () 180 g</p> <p>Kotlet mielony drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p> <p>Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Salatka szwedzka () 150 g (<u>GOR.</u>)</p> <p>Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Pomidorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>)</p> <p>Ziemniaki gotowane () 180 g</p> <p>Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p> <p>Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)</p> <p>Salatka szwedzka () 150 g (<u>GOR.</u>)</p> <p>Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Ziemniaki gotowane () 180 g</p> <p>Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p> <p>Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 250 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Ziemniaki gotowane () 130 g</p> <p>Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p> <p>Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p> <p>Jabłko 150 g</p>	<p>Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Ziemniaki gotowane () 180 g</p> <p>Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p> <p>Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p> <p>Jabłko 150 g</p>	<p>Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Ziemniaki gotowane () 180 g</p> <p>Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p> <p>Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Salatka szwedzka b/c () 200 g (<u>GOR.</u>)</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml</p> <p>Jabłko 150 g</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p> <p>Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Salata zielona 5 g</p> <p>Ogórek kiszony 100 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>		<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g</p> <p>Serek homo z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Salata zielona 5 g</p> <p>Pomidor b/skórki 100 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g</p> <p>Serek homo z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Salata zielona 5 g</p> <p>Pomidor b/skórki 100 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g</p> <p>Serek homo z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Salata zielona 5 g</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p> <p>Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Salata zielona 5 g</p> <p>Ogórek kiszony 100 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p>
	PN	Serek wiejski truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )					Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
		Wartość energetyczna: 2820.70 kcal; Białko ogółem: 114.13 g; Tłuszcz: 98.49 g; Kw. tł. nasy.: 39.61 g; Węglowodany ogółem: 386.91 g; W tym cukry: 97.69 g; Błonnik pok.: 37.53 g; Sól: 11.81 g;	Wartość energetyczna: 2570.86 kcal; Białko ogółem: 111.47 g; Tłuszcz: 81.89 g; Kw. tł. nasy.: 37.73 g; Węglowodany ogółem: 363.75 g; W tym cukry: 99.74 g; Błonnik pok.: 34.70 g; Sól: 11.44 g;	Wartość energetyczna: 2254.68 kcal; Białko ogółem: 103.62 g; Tłuszcz: 54.37 g; Kw. tł. nasy.: 23.50 g; Węglowodany ogółem: 352.09 g; W tym cukry: 97.41 g; Błonnik pok.: 29.97 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 1792.17 kcal; Białko ogółem: 86.94 g; Tłuszcz: 41.11 g; Kw. tł. nasy.: 17.72 g; Węglowodany ogółem: 278.86 g; W tym cukry: 110.10 g; Błonnik pok.: 21.24 g; Sól: 5.20 g;	Wartość energetyczna: 2456.08 kcal; Białko ogółem: 110.29 g; Tłuszcz: 58.40 g; Kw. tł. nasy.: 25.89 g; Węglowodany ogółem: 386.65 g; W tym cukry: 122.41 g; Błonnik pok.: 30.01 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2587.48 kcal; Białko ogółem: 135.96 g; Tłuszcz: 84.74 g; Kw. tł. nasy.: 36.69 g; Węglowodany ogółem: 340.08 g; W tym cukry: 79.81 g; Błonnik pok.: 36.44 g; Sól: 12.97 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Łatwostrawna małego dziecka	BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-10-17 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 Arbuz 100 g		Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata lodowa 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Arbuz 100 g	Zacierka na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) 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> ) Surówka z marchwi i jabłka () 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> ) Surówka z marchwi i jabłka () 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> ) Surówka z marchwi i jabłka () 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 Surówka z marchwi i jabłka () 50 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Arbuz 100 g	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <u>SEL.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka () 100 g ( <u>MLE.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Arbuz 100 g	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Risotto pełnoziarniste z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <u>SEL.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 200 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Arbuz 100 g
	Kolacja	Makaron z serem 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml			Jabłko 150 g Makaron z serem 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Jabłko 150 g Makaron z serem 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Jabłko 150 g Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Maślanka truskawkowa 0,33l 1 g ( <u>MLE.</u> )					Maślanka naturalna 0,33l 1 szt ( <u>MLE.</u> )
		Wartość energetyczna: 2454.13 kcal; Białko ogółem: 104.42 g; Tłuszcz: 61.71 g; Kw. tł. nasy.: 26.79 g; Węglowodany ogółem: 383.56 g; W tym cukry: 138.13 g; Błonnik pok.: 29.41 g; Sól: 5.32 g;	Wartość energetyczna: 2517.23 kcal; Białko ogółem: 121.81 g; Tłuszcz: 70.04 g; Kw. tł. nasy.: 29.34 g; Węglowodany ogółem: 360.31 g; W tym cukry: 138.12 g; Błonnik pok.: 23.10 g; Sól: 5.83 g;	Wartość energetyczna: 2439.83 kcal; Białko ogółem: 107.71 g; Tłuszcz: 54.55 g; Kw. tł. nasy.: 21.74 g; Węglowodany ogółem: 389.21 g; W tym cukry: 138.44 g; Błonnik pok.: 22.34 g; Sól: 4.15 g;	Wartość energetyczna: 1945.01 kcal; Białko ogółem: 87.02 g; Tłuszcz: 39.77 g; Kw. tł. nasy.: 16.42 g; Węglowodany ogółem: 316.01 g; W tym cukry: 151.50 g; Błonnik pok.: 16.34 g; Sól: 2.91 g;	Wartość energetyczna: 2619.83 kcal; Białko ogółem: 115.21 g; Tłuszcz: 57.55 g; Kw. tł. nasy.: 23.53 g; Węglowodany ogółem: 418.51 g; W tym cukry: 164.74 g; Błonnik pok.: 22.34 g; Sól: 4.39 g;	Wartość energetyczna: 2407.96 kcal; Białko ogółem: 121.05 g; Tłuszcz: 70.37 g; Kw. tł. nasy.: 30.31 g; Węglowodany ogółem: 340.52 g; W tym cukry: 88.92 g; Błonnik pok.: 36.15 g; Sól: 8.40 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Łatwostrawna małego dziecka	BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2024-10-18 piątek	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> ) Twaróg półtłusty kostka 70 g ( <u>MLE</u> ) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 50 g Śliwka szt 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )		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> ) Twaróg półtłusty kostka 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> )	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> ) Twaróg półtłusty kostka 70 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	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> ) Twaróg półtłusty kostka 70 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	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> ) Twaróg półtłusty kostka 60 g ( <u>MLE</u> ) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	
	II ŚN					Koktajl truskawkowy* 200 ml ( <u>MLE</u> )		Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml ( <u>MLE</u> )
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba smażona (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (-) -podstawa 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 130 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Banan 150 g	Dyniowa z makaronem* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Marchew oprószana z olejem () 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Banan 150 g	Dyniowa z makaronem* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Śliwka szt 2 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <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: 2613.41 kcal; Białko ogółem: 128.97 g; Tłuszcz: 80.79 g; Kw. tł. nasy.: 31.69 g; Węglowodany ogółem: 354.19 g; W tym cukry: 105.28 g; Błonnik pok.: 29.61 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 2486.73 kcal; Białko ogółem: 129.47 g; Tłuszcz: 74.53 g; Kw. tł. nasy.: 31.07 g; Węglowodany ogółem: 337.34 g; W tym cukry: 104.28 g; Błonnik pok.: 28.71 g; Sól: 6.16 g;	Wartość energetyczna: 2453.67 kcal; Białko ogółem: 129.96 g; Tłuszcz: 63.03 g; Kw. tł. nasy.: 25.40 g; Węglowodany ogółem: 352.40 g; W tym cukry: 112.56 g; Błonnik pok.: 23.56 g; Sól: 5.66 g;	Wartość energetyczna: 1909.85 kcal; Białko ogółem: 105.56 g; Tłuszcz: 44.90 g; Kw. tł. nasy.: 17.08 g; Węglowodany ogółem: 280.66 g; W tym cukry: 127.34 g; Błonnik pok.: 19.91 g; Sól: 3.55 g;	Wartość energetyczna: 2632.13 kcal; Białko ogółem: 133.60 g; Tłuszcz: 67.19 g; Kw. tł. nasy.: 27.14 g; Węglowodany ogółem: 386.38 g; W tym cukry: 140.38 g; Błonnik pok.: 27.81 g; Sól: 6.12 g;	Wartość energetyczna: 2332.79 kcal; Białko ogółem: 138.42 g; Tłuszcz: 70.80 g; Kw. tł. nasy.: 29.65 g; Węglowodany ogółem: 300.87 g; W tym cukry: 75.65 g; Błonnik pok.: 33.19 g; Sól: 6.29 g;		



Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Łatwostrawna małego dziecka	BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-10-19 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 Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 30 g ( <u>SEL</u> ) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 120 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 80 g Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Twarożek z ziołami 60 g ( <u>MLE</u> ) Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 80 g Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Twarożek z ziołami 30 g ( <u>MLE</u> ) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Twarożek z ziołami 60 g ( <u>MLE</u> ) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 60 g ( <u>SEL</u> ) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN				Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u> )		Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL</u> )
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Kasza gryczana 180 g Klopsik drobiowo - warzywny z udźca 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 250 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Kasza jaglana na sypko 130 g Potrawka drobiowa () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL</u> ) Jabłko 150 g	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL</u> ) Jabłko 150 g	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Jabłko 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Paszтет wegetariański () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ) Salata zielona 5 g Rzepa biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Paszтет wegetariański () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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 Rzepa biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Paszтет wegetariański () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ) Salata zielona 5 g Rzepa biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
PN		Serek homo owocowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )					Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )
		Wartość energetyczna: 2814.05 kcal; Białko ogółem: 114.89 g; Tłuszcz: 101.93 g; Kw. tł. nasy.: 38.19 g; Węglowodany ogółem: 383.06 g; W tym cukry: 78.99 g; Błonnik pok.: 45.77 g; Sól: 9.37 g;	Wartość energetyczna: 2800.45 kcal; Białko ogółem: 106.75 g; Tłuszcz: 106.75 g; Kw. tł. nasy.: 38.33 g; Węglowodany ogółem: 376.66 g; W tym cukry: 79.86 g; Błonnik pok.: 45.09 g; Sól: 9.68 g;	Wartość energetyczna: 2010.47 kcal; Białko ogółem: 98.33 g; Tłuszcz: 47.22 g; Kw. tł. nasy.: 19.85 g; Węglowodany ogółem: 314.80 g; W tym cukry: 71.67 g; Błonnik pok.: 31.97 g; Sól: 5.95 g;	Wartość energetyczna: 1729.08 kcal; Białko ogółem: 84.65 g; Tłuszcz: 41.79 g; Kw. tł. nasy.: 14.27 g; Węglowodany ogółem: 266.40 g; W tym cukry: 76.23 g; Błonnik pok.: 25.05 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2289.97 kcal; Białko ogółem: 106.83 g; Tłuszcz: 55.72 g; Kw. tł. nasy.: 21.50 g; Węglowodany ogółem: 356.80 g; W tym cukry: 80.67 g; Błonnik pok.: 33.12 g; Sól: 9.41 g;	Wartość energetyczna: 2164.65 kcal; Białko ogółem: 104.82 g; Tłuszcz: 65.16 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 310.04 g; W tym cukry: 64.36 g; Błonnik pok.: 48.29 g; Sól: 9.53 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA**

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Łatwostrawna małego dziecka	BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-10-20 niedziela	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> ) 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 Gruszka 150 g	Ryż na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) 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 Gruszka 150 g	Ryż na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) 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 Arbuz 100 g	Ryż na mleku 200 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) 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	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 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	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 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 gotowane () 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Colesław () 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 gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Surówka Colesław () 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 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 gotowane () 130 g Udko pieczone 1 szt. 105 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Arbuz 100 g	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Arbuz 100 g	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Gruszka 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Sałata zielona 5 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 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 Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 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 Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 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 Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 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 Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 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: 2805.53 kcal; Białko ogółem: 141.18 g; Tłuszcz: 101.70 g; Kw. tł. nasy.: 39.51 g; Węglowodany ogółem: 347.45 g; W tym cukry: 91.96 g; Błonnik pok.: 33.94 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 2536.30 kcal; Białko ogółem: 106.58 g; Tłuszcz: 77.04 g; Kw. tł. nasy.: 31.18 g; Węglowodany ogółem: 373.04 g; W tym cukry: 93.32 g; Błonnik pok.: 39.28 g; Sól: 8.48 g;	Wartość energetyczna: 2636.17 kcal; Białko ogółem: 140.97 g; Tłuszcz: 87.84 g; Kw. tł. nasy.: 33.44 g; Węglowodany ogółem: 333.50 g; W tym cukry: 82.11 g; Błonnik pok.: 25.38 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 1789.52 kcal; Białko ogółem: 93.19 g; Tłuszcz: 54.51 g; Kw. tł. nasy.: 21.84 g; Węglowodany ogółem: 240.23 g; W tym cukry: 89.32 g; Błonnik pok.: 17.14 g; Sól: 5.53 g;	Wartość energetyczna: 2759.17 kcal; Białko ogółem: 145.17 g; Tłuszcz: 91.59 g; Kw. tł. nasy.: 35.84 g; Węglowodany ogółem: 351.50 g; W tym cukry: 104.76 g; Błonnik pok.: 25.83 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 2604.32 kcal; Białko ogółem: 147.05 g; Tłuszcz: 96.31 g; Kw. tł. nasy.: 35.15 g; Węglowodany ogółem: 306.08 g; W tym cukry: 65.77 g; Błonnik pok.: 37.68 g; Sól: 7.89 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Łatwostrawna małego dziecka	BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-10-21 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет szefa z dodatkiem białka sojowego 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Ogórek kiszony 100 g Śliwka szt 2 szt	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет szefa z dodatkiem białka sojowego 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Śliwka szt 2 szt	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek a'la fromage z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Banan 120 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek a'la fromage z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek a'la fromage z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek a'la fromage z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN	Maślanka truskawkowa 0,33l 1 g ( <b>MLE</b> ) Banan 120 g					Maślanka naturalna 0,33l 1 szt ( <b>MLE</b> ) Śliwka szt 2 szt
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g ( <b>SEL</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () kostka 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Risotto wegetariańskie* 300 g ( <b>SEL</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g ( <b>SEL</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () kostka 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () kostka 150 g ( <b>SEL</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 250 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () kostka 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () kostka 150 g ( <b>SEL</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Salatka brokułowa z prażonym słonecznikiem B 150 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> )
	Kolacja	Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 200 g ( <b>SEL, GLU JECZ</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Arbuz 100 g			Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 150 g ( <b>SEL, GLU JECZ</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Arbuz 100 g	Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 200 g ( <b>SEL, GLU JECZ</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Arbuz 100 g	Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 200 g ( <b>SEL, GLU JECZ</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Arbuz 100 g
PN		Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <b>MLE</b> )					
		Wartość energetyczna: 2378.35 kcal; Białko ogółem: 112.05 g; Tłuszcz: 73.58 g; Kw. tł. nasy.: 25.77 g; Węglowodany ogółem: 331.32 g; W tym cukry: 111.97 g; Błonnik pok.: 37.42 g; Sól: 10.56 g;	Wartość energetyczna: 2501.36 kcal; Białko ogółem: 107.64 g; Tłuszcz: 80.97 g; Kw. tł. nasy.: 26.82 g; Węglowodany ogółem: 355.41 g; W tym cukry: 119.93 g; Błonnik pok.: 37.25 g; Sól: 11.24 g;	Wartość energetyczna: 2312.52 kcal; Białko ogółem: 106.97 g; Tłuszcz: 58.70 g; Kw. tł. nasy.: 20.40 g; Węglowodany ogółem: 355.97 g; W tym cukry: 120.51 g; Błonnik pok.: 30.87 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 2304.84 kcal; Białko ogółem: 105.27 g; Tłuszcz: 52.63 g; Kw. tł. nasy.: 20.02 g; Węglowodany ogółem: 366.03 g; W tym cukry: 183.91 g; Błonnik pok.: 23.23 g; Sól: 5.66 g;	Wartość energetyczna: 2708.85 kcal; Białko ogółem: 117.58 g; Tłuszcz: 63.65 g; Kw. tł. nasy.: 23.70 g; Węglowodany ogółem: 433.59 g; W tym cukry: 190.41 g; Błonnik pok.: 30.90 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2542.68 kcal; Białko ogółem: 130.00 g; Tłuszcz: 89.22 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; Węglowodany ogółem: 319.77 g; W tym cukry: 96.92 g; Błonnik pok.: 37.84 g; Sól: 9.55 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Łatwostrawna małego dziecka	BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-10-22 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Ogórek kiszony 80 g Jabłko 150 g		Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty kostka 70 g ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 150 g	Platki jęczmienne na mleku 200 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty kostka 30 g ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty kostka 70 g ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Rukola 10 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN				Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
	Obiad	Ziemniaki gotowane () 180 g Pieczarkowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Kotlet pożarski-drobiowy z indyka 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlet drobiowy panierowany z indyka 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaki gotowane () 180 g Jarzynowa z zacierką 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 gotowane () 130 g Klopsik drobiowy z indyka 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Jarzynowa z zacierką diety () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Klopsik drobiowy z indyka 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Marchew oprószana z olejem () 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Klopsik drobiowy z indyka 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Jabłko 150 g
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g 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: 2615.32 kcal; Białko ogółem: 106.46 g; Tłuszcz: 98.64 g; Kw. tł. nasy.: 35.34 g; Węglowodany ogółem: 341.66 g; W tym cukry: 83.52 g; Błonnik pok.: 34.57 g; Sól: 10.50 g;	Wartość energetyczna: 2483.77 kcal; Białko ogółem: 101.27 g; Tłuszcz: 91.88 g; Kw. tł. nasy.: 34.39 g; Węglowodany ogółem: 329.40 g; W tym cukry: 82.98 g; Błonnik pok.: 33.83 g; Sól: 10.45 g;	Wartość energetyczna: 2265.60 kcal; Białko ogółem: 96.63 g; Tłuszcz: 58.61 g; Kw. tł. nasy.: 23.07 g; Węglowodany ogółem: 351.25 g; W tym cukry: 84.27 g; Błonnik pok.: 28.22 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 1659.51 kcal; Białko ogółem: 74.13 g; Tłuszcz: 40.46 g; Kw. tł. nasy.: 15.11 g; Węglowodany ogółem: 263.18 g; W tym cukry: 94.02 g; Błonnik pok.: 20.25 g; Sól: 4.51 g;	Wartość energetyczna: 2394.79 kcal; Białko ogółem: 105.02 g; Tłuszcz: 62.42 g; Kw. tł. nasy.: 25.48 g; Węglowodany ogółem: 370.58 g; W tym cukry: 107.84 g; Błonnik pok.: 29.06 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 2363.93 kcal; Białko ogółem: 114.85 g; Tłuszcz: 85.53 g; Kw. tł. nasy.: 30.47 g; Węglowodany ogółem: 301.65 g; W tym cukry: 61.33 g; Błonnik pok.: 33.88 g; Sól: 11.96 g;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA**

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Łatwostrawna małego dziecka	BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-10-23 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i papryki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Salata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Gruszka 150 g Pomidor 100 g		Platki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Arbuz 100 g	Platki owsiane na mleku 200 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Salata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i papryki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Salata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 100 g
	II ŚN					Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 200 g ( <u>MLE.</u> ) Arbuz 100 g	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej (*) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) kasza pęczak/sypko 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z selera i marchwi () 150 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza bulgur 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kotlet mielony wieprzowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Surówka z selera i marchwi () 150 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza kuskus/sypko 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z selera i marchwi () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza kuskus/sypko 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z selera i marchwi () 50 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 50 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Salatka 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 Salatka owocowa 200 g	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) kasza pęczak/sypko 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z selera i marchwi () 200 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Gruszka 150 g
	Kolacja	Rzodkiew biała 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Rzodkiew biała 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Salata zielona 5 g 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> ) Salata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Rzodkiew biała 100 g Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL.</u> )					
		Wartość energetyczna: 2503.84 kcal; Białko ogółem: 105.88 g; Tłuszcz: 76.78 g; Kw. tł. nasy.: 31.26 g; Węglowodany ogółem: 360.37 g; W tym cukry: 101.95 g; Błonnik pok.: 49.42 g; Sól: 10.66 g;	Wartość energetyczna: 2665.91 kcal; Białko ogółem: 108.84 g; Tłuszcz: 87.06 g; Kw. tł. nasy.: 30.64 g; Węglowodany ogółem: 376.09 g; W tym cukry: 101.11 g; Błonnik pok.: 38.57 g; Sól: 10.08 g;	Wartość energetyczna: 2391.27 kcal; Białko ogółem: 108.67 g; Tłuszcz: 60.22 g; Kw. tł. nasy.: 23.89 g; Węglowodany ogółem: 364.00 g; W tym cukry: 99.51 g; Błonnik pok.: 29.63 g; Sól: 9.48 g;	Wartość energetyczna: 2064.69 kcal; Białko ogółem: 87.93 g; Tłuszcz: 46.26 g; Kw. tł. nasy.: 17.28 g; Węglowodany ogółem: 333.50 g; W tym cukry: 129.52 g; Błonnik pok.: 23.66 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 2848.90 kcal; Białko ogółem: 119.99 g; Tłuszcz: 69.43 g; Kw. tł. nasy.: 27.10 g; Węglowodany ogółem: 449.02 g; W tym cukry: 147.44 g; Błonnik pok.: 34.43 g; Sól: 9.71 g;	Wartość energetyczna: 2382.35 kcal; Białko ogółem: 115.55 g; Tłuszcz: 61.44 g; Kw. tł. nasy.: 26.53 g; Węglowodany ogółem: 358.42 g; W tym cukry: 90.70 g; Błonnik pok.: 55.06 g; Sól: 9.37 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA**

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Łatwostrawna małego dziecka	BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-10-24 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 kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Śliwka szt 2 szt		Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek a'la homogenizowany 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata lodowa 10 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Banan 120 g	Kasza manna na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek a'la homogenizowany 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata lodowa 10 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata lodowa 10 g Serek a'la homogenizowany 60 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет z fasoli () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata lodowa 10 g Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
	II ŚN				Maślanka truskawkowa 0,33l 1 g ( <u>MLE.</u> )		Maślanka naturalna 0,33l 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka żydowska z olejem () 150 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Kalafiorowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Surówka żydowska z olejem () 150 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Banan 120 g	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Banan 120 g	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka żydowska z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Śliwka szt 2 szt
	Kolacja	Risotto z mięs drob i warzywami () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 150 g		Risotto z mięs drob i warzywami () 150 g ( <u>SEL.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 150 g	Risotto z mięs drob i warzywami () 150 g ( <u>SEL.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 150 g	Risotto z mięs drob i warzywami () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 150 g	Risotto z mięs drob i warzywami () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Jabłko 150 g
	PN	Jogurt brzoszkwiniowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )					Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
		Wartość energetyczna: 2498.53 kcal; Białko ogółem: 95.76 g; Tłuszcz: 74.15 g; Kw. tł. nasy.: 23.15 g; Węglowodany ogółem: 378.39 g; W tym cukry: 124.85 g; Błonnik pok.: 35.41 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 2480.25 kcal; Białko ogółem: 93.22 g; Tłuszcz: 81.28 g; Kw. tł. nasy.: 25.99 g; Węglowodany ogółem: 360.96 g; W tym cukry: 125.50 g; Błonnik pok.: 36.35 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2328.33 kcal; Białko ogółem: 98.87 g; Tłuszcz: 56.52 g; Kw. tł. nasy.: 20.77 g; Węglowodany ogółem: 369.24 g; W tym cukry: 134.14 g; Błonnik pok.: 28.51 g; Sól: 4.67 g;	Wartość energetyczna: 2099.76 kcal; Białko ogółem: 84.59 g; Tłuszcz: 44.62 g; Kw. tł. nasy.: 17.85 g; Węglowodany ogółem: 350.59 g; W tym cukry: 187.00 g; Błonnik pok.: 22.37 g; Sól: 3.51 g;	Wartość energetyczna: 2719.93 kcal; Białko ogółem: 109.63 g; Tłuszcz: 61.63 g; Kw. tł. nasy.: 24.23 g; Węglowodany ogółem: 445.53 g; W tym cukry: 199.79 g; Błonnik pok.: 29.34 g; Sól: 5.04 g;	Wartość energetyczna: 2440.52 kcal; Białko ogółem: 108.28 g; Tłuszcz: 75.89 g; Kw. tł. nasy.: 23.18 g; Węglowodany ogółem: 347.36 g; W tym cukry: 97.48 g; Błonnik pok.: 34.90 g; Sól: 6.93 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA**

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Łatwostrawna małego dziecka	BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-10-25 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty kostka 70 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty kostka 70 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty kostka 70 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 5 g Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 200 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty kostka 30 g ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty kostka 70 g ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty kostka 70 g ( <b>MLE</b> ) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN				Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> ) Jabłko 150 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba smażona (Morszczuk) 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Warzywa po grecku () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <b>RYB</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Warzywa po grecku () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ</b> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Warzywa po grecku () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 250 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ</b> ) Ziemniaki gotowane () 130 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g ( <b>RYB</b> ) Warzywa po grecku () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <b>RYB</b> ) Warzywa po grecku () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <b>RYB</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Paszтет z soczewicy () 20 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 10 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj 50 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Salata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )					Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )
		Wartość energetyczna: 2641.97 kcal; Białko ogółem: 118.72 g; Tłuszcz: 81.46 g; Kw. tł. nasy.: 30.06 g; Węglowodany ogółem: 374.97 g; W tym cukry: 110.98 g; Błonnik pok.: 34.85 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2389.32 kcal; Białko ogółem: 118.22 g; Tłuszcz: 63.61 g; Kw. tł. nasy.: 23.83 g; Węglowodany ogółem: 351.88 g; W tym cukry: 110.58 g; Błonnik pok.: 32.15 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 2376.24 kcal; Białko ogółem: 119.18 g; Tłuszcz: 56.82 g; Kw. tł. nasy.: 23.30 g; Węglowodany ogółem: 361.47 g; W tym cukry: 108.07 g; Błonnik pok.: 28.45 g; Sól: 5.54 g;	Wartość energetyczna: 1641.07 kcal; Białko ogółem: 82.23 g; Tłuszcz: 33.09 g; Kw. tł. nasy.: 12.36 g; Węglowodany ogółem: 264.06 g; W tym cukry: 94.86 g; Błonnik pok.: 21.00 g; Sól: 3.29 g;	Wartość energetyczna: 2428.37 kcal; Białko ogółem: 116.97 g; Tłuszcz: 56.45 g; Kw. tł. nasy.: 23.46 g; Węglowodany ogółem: 376.59 g; W tym cukry: 110.29 g; Błonnik pok.: 29.81 g; Sól: 6.07 g;	Wartość energetyczna: 2461.61 kcal; Białko ogółem: 138.21 g; Tłuszcz: 79.56 g; Kw. tł. nasy.: 29.72 g; Węglowodany ogółem: 316.61 g; W tym cukry: 58.16 g; Błonnik pok.: 37.32 g; Sól: 7.47 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Łatwostrawna małego dziecka	BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-10-26 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 120 g Paszтет z ciecierzycy () 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ketchup 15g saszelka 1 szt Roszponka 10 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Gruszka 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Arbuz 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Paszтет z ciecierzycy () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Roszponka 10 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN	Koktajl truskawkowy* 200 ml ( <u>MLE</u> )					Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml ( <u>MLE</u> )
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza gryczana 180 g Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g ( <u>SEL.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Potrawka drobiowa z warzywami * 120 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Potrawka drobiowa z warzywami * 120 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 130 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Potrawka drobiowa z warzywami * 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 50 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Arbuz 100 g	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Potrawka drobiowa z warzywami * 120 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Arbuz 100 g	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza gryczana 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 120 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Arbuz 100 g
	Kolacja	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> ) Salatka z brokułu, oleju i koperku 120 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> ) Salatka z brokułu, oleju i koperku 120 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ) Salatka z brokułu, oleju i koperku 120 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Twarożek 30 g ( <u>MLE</u> ) Salatka z brokułu, oleju i koperku 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ) Salatka z brokułu, oleju i koperku 120 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> ) Salatka z brokułu, oleju i koperku 120 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )					Maślanka naturalna 0,33l 1 szt ( <u>MLE</u> )
		Wartość energetyczna: 2623.38 kcal; Białko ogółem: 102.87 g; Tłuszcz: 109.33 g; Kw. tł. nasy.: 42.10 g; Węglowodany ogółem: 322.53 g; W tym cukry: 81.41 g; Błonnik pok.: 38.30 g; Sól: 9.67 g;	Wartość energetyczna: 2513.65 kcal; Białko ogółem: 91.56 g; Tłuszcz: 100.40 g; Kw. tł. nasy.: 41.29 g; Węglowodany ogółem: 324.70 g; W tym cukry: 77.23 g; Błonnik pok.: 33.09 g; Sól: 9.42 g;	Wartość energetyczna: 1972.70 kcal; Białko ogółem: 79.90 g; Tłuszcz: 50.02 g; Kw. tł. nasy.: 19.30 g; Węglowodany ogółem: 309.63 g; W tym cukry: 79.05 g; Błonnik pok.: 26.26 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 1613.40 kcal; Białko ogółem: 69.50 g; Tłuszcz: 40.83 g; Kw. tł. nasy.: 16.61 g; Węglowodany ogółem: 248.39 g; W tym cukry: 94.41 g; Błonnik pok.: 17.73 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 2162.90 kcal; Białko ogółem: 87.94 g; Tłuszcz: 54.46 g; Kw. tł. nasy.: 21.22 g; Węglowodany ogółem: 339.99 g; W tym cukry: 98.53 g; Błonnik pok.: 27.34 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 2304.03 kcal; Białko ogółem: 110.63 g; Tłuszcz: 78.70 g; Kw. tł. nasy.: 28.97 g; Węglowodany ogółem: 304.75 g; W tym cukry: 66.22 g; Błonnik pok.: 39.27 g; Sól: 9.66 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Łatwostrawna małego dziecka	BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-10-27 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 Śliwka szt 2 szt 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 Śliwka szt 2 szt	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 Banan 120 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				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Śliwka szt 2 szt
	Obiad	Ziemniaki gotowane () 180 g Pomidorowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Kotlet schabowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Surówka wykwinna z olejem- podstawa 150 g ( <u>JAJ, GOR.</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 gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka wykwinna z olejem- podstawa 150 g ( <u>JAJ, GOR.</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 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 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 Banan 120 g	Pomidorowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml Banan 120 g	Pomidorowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g 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 słonecznika z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną 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 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) 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 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> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z 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 słonecznika z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Serek wiejski truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )					Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
		Wartość energetyczna: 2459.35 kcal; Białko ogółem: 105.43 g; Tłuszcz: 84.25 g; Kw. tł. nasy.: 31.59 g; Węglowodany ogółem: 333.11 g; W tym cukry: 87.67 g; Błonnik pok.: 30.84 g; Sól: 9.49 g;	Wartość energetyczna: 2272.10 kcal; Białko ogółem: 113.34 g; Tłuszcz: 67.64 g; Kw. tł. nasy.: 28.54 g; Węglowodany ogółem: 316.30 g; W tym cukry: 85.26 g; Błonnik pok.: 29.71 g; Sól: 9.46 g;	Wartość energetyczna: 2194.16 kcal; Białko ogółem: 112.84 g; Tłuszcz: 50.41 g; Kw. tł. nasy.: 24.95 g; Węglowodany ogółem: 334.15 g; W tym cukry: 98.26 g; Błonnik pok.: 24.85 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 1736.70 kcal; Białko ogółem: 90.25 g; Tłuszcz: 36.28 g; Kw. tł. nasy.: 17.07 g; Węglowodany ogółem: 270.48 g; W tym cukry: 118.62 g; Błonnik pok.: 16.73 g; Sól: 4.89 g;	Wartość energetyczna: 2396.30 kcal; Białko ogółem: 116.19 g; Tłuszcz: 52.41 g; Kw. tł. nasy.: 26.14 g; Węglowodany ogółem: 376.88 g; W tym cukry: 132.66 g; Błonnik pok.: 24.87 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 2504.97 kcal; Białko ogółem: 143.16 g; Tłuszcz: 93.98 g; Kw. tł. nasy.: 36.65 g; Węglowodany ogółem: 290.41 g; W tym cukry: 62.00 g; Błonnik pok.: 33.80 g; Sól: 10.93 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA**

		BP- Onkologiczna	BP- Dieta Mamy I Trymestr	BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji
2024-10-14 poniedziałek	<b>Śniadanie</b>	<p>Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<b>MLE, GLU JĘCZ.</b>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g (<b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b>)</p> <p>Serek homo. naturalny 60 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Salata zielona 5 g</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Platki jęczmienne na mleku 200 ml (<b>MLE, GLU JĘCZ.</b>)</p> <p>Chleb Graham 30 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Chleb Graham 30 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g (<b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b>)</p> <p>Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g</p> <p>trójkąt 1 szt (<b>MLE.</b>)</p> <p>Salata zielona 5 g</p> <p>Ogórek kiszony 100 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p>	<p>Platki jęczmienne na mleku 200 ml (<b>MLE, GLU JĘCZ.</b>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Chleb Graham 30 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 20 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g (<b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b>)</p> <p>Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g</p> <p>trójkąt 1 szt (<b>MLE.</b>)</p> <p>Salata zielona 5 g</p> <p>Ogórek kiszony 100 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p>	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU JĘCZ.</b>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Chleb Graham 30 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 20 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g (<b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b>)</p> <p>Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g</p> <p>trójkąt 1 szt (<b>MLE.</b>)</p> <p>Salata zielona 5 g</p> <p>Ogórek kiszony 100 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p>	<p>Platki jęczmienne na mleku 350 ml (<b>MLE, GLU JĘCZ.</b>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Chleb Graham 30 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 20 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g (<b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b>)</p> <p>Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g</p> <p>trójkąt 1 szt (<b>MLE.</b>)</p> <p>Salata zielona 5 g</p> <p>Ogórek kiszony 100 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p>
	<b>II ŚN</b>	<p>Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml (<b>MLE.</b>)</p> <p>Arbuz 100 g</p>				
	<b>Obiad</b>	<p>Brokułowa z ryżem () 350 ml (<b>MLE, SEL.</b>)</p> <p>Ziemniaki gotowane () 180 g</p> <p>Kotlet z jaj-pieczony 90 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>)</p> <p>Surówka z marchwi () 150 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Kalafor gotowany* 100 g</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p> <p>Salatka z pęczaku, ciociorki, ogórka i papryki 200 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p>	<p>Brokułowa z ryżem () 350 ml (<b>MLE, SEL.</b>)</p> <p>Ziemniaki gotowane () 180 g</p> <p>Kotlet z jaj 90 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>)</p> <p>Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<b>SEL.</b>)</p> <p>Kalafor gotowany* 100 g</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml</p> <p>Salatka z pęczaku, ciociorki, ogórka i papryki 200 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p>	<p>Brokułowa z ryżem () 400 ml (<b>MLE, SEL.</b>)</p> <p>Ziemniaki gotowane () 200 g</p> <p>Kotlet z jaj 90 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>)</p> <p>Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<b>SEL.</b>)</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml</p> <p>Salatka z pęczaku, ciociorki, ogórka i papryki 200 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p>	<p>Brokułowa z ryżem () 400 ml (<b>MLE, SEL.</b>)</p> <p>Ziemniaki gotowane () 250 g</p> <p>Kotlet z jaj 90 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>)</p> <p>Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<b>SEL.</b>)</p> <p>Kalafor gotowany* 100 g</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml</p> <p>Salatka z pęczaku, ciociorki, ogórka i papryki 200 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p>	
	<b>Kolacja</b>	<p>Zacierka na mleku 400 ml (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Forszmak drobiowy z warzywami * 200 g (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Chleb Graham 30 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Forszmak drobiowy z warzywami * 200 g (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p> <p>Jabłko 150 g</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Chleb Graham 30 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 20 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Forszmak drobiowy z warzywami * 200 g (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p> <p>Jabłko 150 g</p>	<p>Chleb Graham 30 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 20 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Forszmak drobiowy z warzywami * 200 g (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p> <p>Jabłko 150 g</p>	
	<b>PN</b>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE.</b>)</p>				
		<p>Wartość energetyczna: 3066.57 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 130.24 g; Tłuszcz: 81.43 g; Kw. tł. nasy.: 30.41 g; Węglowodany ogółem: 465.10 g; W tym cukry: 133.54 g; Błonnik pok.: 45.93 g; Sól: 7.62 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2627.57 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 104.79 g; Tłuszcz: 84.64 g; Kw. tł. nasy.: 31.93 g; Węglowodany ogółem: 373.63 g; W tym cukry: 86.87 g; Błonnik pok.: 46.50 g; Sól: 10.28 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2742.34 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 105.88 g; Tłuszcz: 93.12 g; Kw. tł. nasy.: 37.43 g; Węglowodany ogółem: 382.59 g; W tym cukry: 87.41 g; Błonnik pok.: 47.34 g; Sól: 10.41 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2813.44 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 109.44 g; Tłuszcz: 95.06 g; Kw. tł. nasy.: 38.48 g; Węglowodany ogółem: 392.76 g; W tym cukry: 91.57 g; Błonnik pok.: 48.07 g; Sól: 10.62 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2912.06 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 112.60 g; Tłuszcz: 96.11 g; Kw. tł. nasy.: 39.02 g; Węglowodany ogółem: 412.70 g; W tym cukry: 93.86 g; Błonnik pok.: 49.60 g; Sól: 10.87 g;</p>

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA**

		BP- Onkologiczna	BP- Dieta Mamy I Trymestr	BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji
2024-10-15 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty kostka 70 g ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Papryka świeża 90 g Pomidor 90 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty kostka 70 g ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Papryka świeża 90 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty kostka 70 g ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Papryka świeża 90 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty kostka 70 g ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Papryka świeża 90 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty kostka 70 g ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Papryka świeża 90 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN	Maślanka truskawkowa 0,33l 1 g ( <b>MLE.</b> )				
	Obiad	Solferino () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Banan 150 g	Solferino () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza gryczana 180 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Śliwka szt 2 szt	Solferino () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza gryczana 200 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Śliwka szt 2 szt	Solferino () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza gryczana 250 g Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos szpinakowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Śliwka szt 2 szt	
	Kolacja	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
		Wartość energetyczna: 3081.53 kcal; Białko ogółem: 129.45 g; Tłuszcz: 67.16 g; Kw. tł. nasy.: 30.01 g; Węglowodany ogółem: 501.75 g; W tym cukry: 183.45 g; Błonnik pok.: 33.38 g; Sól: 5.82 g;	Wartość energetyczna: 2555.29 kcal; Białko ogółem: 112.62 g; Tłuszcz: 67.85 g; Kw. tł. nasy.: 29.67 g; Węglowodany ogółem: 386.77 g; W tym cukry: 114.04 g; Błonnik pok.: 35.83 g; Sól: 5.66 g;	Wartość energetyczna: 2691.73 kcal; Białko ogółem: 114.71 g; Tłuszcz: 76.91 g; Kw. tł. nasy.: 35.24 g; Węglowodany ogółem: 399.02 g; W tym cukry: 114.92 g; Błonnik pok.: 36.98 g; Sól: 5.81 g;	Wartość energetyczna: 2784.02 kcal; Białko ogółem: 119.07 g; Tłuszcz: 78.81 g; Kw. tł. nasy.: 36.27 g; Węglowodany ogółem: 413.68 g; W tym cukry: 119.04 g; Błonnik pok.: 37.75 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 2950.59 kcal; Białko ogółem: 132.82 g; Tłuszcz: 83.10 g; Kw. tł. nasy.: 37.82 g; Węglowodany ogółem: 432.50 g; W tym cukry: 121.22 g; Błonnik pok.: 39.02 g; Sól: 6.29 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA**

		BP- Onkologiczna	BP- Dieta Mamy I Trymestr	BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji
2024-10-16 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> ) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Płatki owsiane na mleku 200 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) 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> ) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Płatki owsiane na mleku 200 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) 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> ) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) 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> ) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) 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> ) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
	II ŚN	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )				
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sałatka szwedzka () 150 g ( <u>GOR.</u> ) Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sałatka szwedzka () 150 g ( <u>GOR.</u> ) Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Gruszka 150 g Mieszanka studencka 30 g ( <u>OZI, ORZ.</u> )	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sałatka szwedzka () 150 g ( <u>GOR.</u> ) Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Gruszka 150 g Mieszanka studencka 30 g ( <u>OZI, ORZ.</u> )	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sałatka szwedzka () 150 g ( <u>GOR.</u> ) Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Gruszka 150 g 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> ) Pasztet z soczewicy () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasztet z soczewicy () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pasztet z soczewicy () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pasztet z soczewicy () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pasztet z soczewicy () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Serek wiejski truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )				
		Wartość energetyczna: 3031.85 kcal; Białko ogółem: 133.66 g; Tłuszcz: 84.58 g; Kw. tł. nasy.: 38.60 g; Węglowodany ogółem: 450.31 g; W tym cukry: 139.29 g; Błonnik pok.: 33.85 g; Sól: 11.65 g;	Wartość energetyczna: 2700.74 kcal; Białko ogółem: 118.49 g; Tłuszcz: 89.90 g; Kw. tł. nasy.: 37.93 g; Węglowodany ogółem: 374.17 g; W tym cukry: 87.45 g; Błonnik pok.: 35.38 g; Sól: 11.88 g;	Wartość energetyczna: 2828.25 kcal; Białko ogółem: 119.83 g; Tłuszcz: 98.42 g; Kw. tł. nasy.: 43.43 g; Węglowodany ogółem: 386.16 g; W tym cukry: 88.13 g; Błonnik pok.: 36.57 g; Sól: 12.04 g;	Wartość energetyczna: 2922.61 kcal; Białko ogółem: 124.44 g; Tłuszcz: 100.80 g; Kw. tł. nasy.: 44.55 g; Węglowodany ogółem: 400.31 g; W tym cukry: 92.31 g; Błonnik pok.: 37.67 g; Sól: 12.25 g;	Wartość energetyczna: 3103.77 kcal; Białko ogółem: 134.28 g; Tłuszcz: 103.18 g; Kw. tł. nasy.: 45.20 g; Węglowodany ogółem: 431.11 g; W tym cukry: 103.13 g; Błonnik pok.: 39.18 g; Sól: 12.51 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Onkologiczna	BP- Dieta Mamy I Trymestr	BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji
2024-10-17 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLUPSZ</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: GLUPSZ, 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 200 ml ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLUPSZ</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: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE</u> ) Sałata lodowa 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 200 ml ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLUPSZ</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: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE</u> ) Sałata lodowa 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLUPSZ</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: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE</u> ) Sałata lodowa 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLUPSZ</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: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE</u> ) Sałata lodowa 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN	Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Arbuz 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Arbuz 100 g			
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <u>SEL</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLUPSZ</u> ) Surówka z marchwi i jabłka () 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>GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ) Risotto pełnoziarniste z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <u>SEL</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLUPSZ</u> ) Surówka z marchwi i jabłka () 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>GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ) Risotto pełnoziarniste z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <u>SEL</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLUPSZ</u> ) Surówka z marchwi i jabłka () 150 g ( <u>MLE</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Salatka z jajkiem, pomidorkami, szpinakiem z olejem 200 g ( <u>JAJ</u> )		
	Kolacja	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ) Makaron z serem 200 g ( <u>GLUPSZ, MLE</u> ) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jabłko 150 g Makaron z serem 200 g ( <u>GLUPSZ, MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml		Makaron z serem 200 g ( <u>GLUPSZ, MLE</u> ) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
PN	Maślanka truskawkowa 0,33l 1 g ( <u>MLE</u> )					
	Wartość energetyczna: 3059.19 kcal; Białko ogółem: 137.90 g; Tłuszcz: 82.57 g; Kw. tł. nasy.: 32.02 g; Węglowodany ogółem: 451.71 g; W tym cukry: 181.14 g; Błonnik pok.: 27.18 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2491.72 kcal; Białko ogółem: 117.87 g; Tłuszcz: 76.02 g; Kw. tł. nasy.: 28.29 g; Węglowodany ogółem: 348.01 g; W tym cukry: 112.19 g; Błonnik pok.: 31.75 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 2556.92 kcal; Białko ogółem: 118.61 g; Tłuszcz: 80.35 g; Kw. tł. nasy.: 31.14 g; Węglowodany ogółem: 354.14 g; W tym cukry: 112.66 g; Błonnik pok.: 32.46 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2637.22 kcal; Białko ogółem: 122.68 g; Tłuszcz: 82.27 g; Kw. tł. nasy.: 32.19 g; Węglowodany ogółem: 365.90 g; W tym cukry: 116.78 g; Błonnik pok.: 32.72 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2677.37 kcal; Białko ogółem: 124.72 g; Tłuszcz: 83.24 g; Kw. tł. nasy.: 32.71 g; Węglowodany ogółem: 371.78 g; W tym cukry: 118.83 g; Błonnik pok.: 32.85 g; Sól: 6.78 g;	



**Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA**

		BP- Onkologiczna	BP- Dieta Mamy I Trymestr	BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji
2024-10-18 piątek	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty kostka 70 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Kasza jaglana na mleku 200 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty kostka 70 g ( <u>MLE</u> ) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Kasza jaglana na mleku 200 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty kostka 70 g ( <u>MLE</u> ) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty kostka 70 g ( <u>MLE</u> ) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Kasza jaglana na mleku 350 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty kostka 70 g ( <u>MLE</u> ) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )
	II ŚN	Koktajl truskawkowy* 200 ml ( <u>MLE</u> )				
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Śliwka szt 2 szt	Dyniowa z makaronem* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Śliwka szt 2 szt Mieszanka studencka 30 g ( <u>OZI, ORZ</u> )	Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Śliwka szt 2 szt Mieszanka studencka 30 g ( <u>OZI, ORZ</u> )	Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <u>RYB</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Śliwka szt 2 szt 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: 2874.52 kcal; Białko ogółem: 151.04 g; Tłuszcz: 76.61 g; Kw. tł. nasy.: 31.28 g; Węglowodany ogółem: 407.96 g; W tym cukry: 139.96 g; Błonnik pok.: 28.13 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2510.99 kcal; Białko ogółem: 132.53 g; Tłuszcz: 79.29 g; Kw. tł. nasy.: 30.48 g; Węglowodany ogółem: 332.01 g; W tym cukry: 90.96 g; Błonnik pok.: 29.88 g; Sól: 6.08 g;	Wartość energetyczna: 2632.63 kcal; Białko ogółem: 133.91 g; Tłuszcz: 87.81 g; Kw. tł. nasy.: 35.99 g; Węglowodany ogółem: 342.22 g; W tym cukry: 91.67 g; Błonnik pok.: 30.78 g; Sól: 6.21 g;	Wartość energetyczna: 2725.11 kcal; Białko ogółem: 138.45 g; Tłuszcz: 89.89 g; Kw. tł. nasy.: 37.07 g; Węglowodany ogółem: 356.51 g; W tym cukry: 95.87 g; Błonnik pok.: 31.59 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 2888.05 kcal; Białko ogółem: 151.61 g; Tłuszcz: 93.70 g; Kw. tł. nasy.: 38.02 g; Węglowodany ogółem: 376.14 g; W tym cukry: 98.18 g; Błonnik pok.: 32.87 g; Sól: 6.78 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA**

BP- Onkologiczna		BP- Dieta Mamy I Trymestr	BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji
2024-10-19 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 Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Twarożek z ziołami 60 g ( <u>MLE</u> ) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
	II ŚN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )			
	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> ) Jabłko 150 g	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) 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> ) Jabłko 150 g	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) 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> ) Jabłko 150 g	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Kasza jaglana na sypko 250 g Potrawka drobiowa () 230 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) 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> ) Jabłko 150 g
PN	Kolacja	Płatki pszenne na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, 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 Rzepa biała 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Paszтет wegetariański () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ) Sałata zielona 5 g Rzepa biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Paszтет wegetariański () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ) Sałata zielona 5 g Rzepa biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
	PN	Serek homo owocowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )			
Wartość energetyczna: 2794.35 kcal; Białko ogółem: 120.06 g; Tłuszcz: 75.40 g; Kw. tł. nasy.: 25.31 g; Węglowodany ogółem: 427.78 g; W tym cukry: 107.66 g; Błonnik pok.: 46.17 g; Sól: 10.68 g;		Wartość energetyczna: 2512.05 kcal; Białko ogółem: 112.19 g; Tłuszcz: 72.57 g; Kw. tł. nasy.: 27.87 g; Węglowodany ogółem: 373.43 g; W tym cukry: 64.37 g; Błonnik pok.: 42.79 g; Sól: 10.51 g;	Wartość energetyczna: 2640.21 kcal; Białko ogółem: 113.88 g; Tłuszcz: 81.27 g; Kw. tł. nasy.: 33.41 g; Węglowodany ogółem: 384.88 g; W tym cukry: 65.03 g; Błonnik pok.: 44.05 g; Sól: 10.57 g;	Wartość energetyczna: 2663.01 kcal; Białko ogółem: 114.76 g; Tłuszcz: 81.43 g; Kw. tł. nasy.: 33.44 g; Węglowodany ogółem: 389.63 g; W tym cukry: 65.06 g; Błonnik pok.: 44.62 g; Sól: 10.69 g;	Wartość energetyczna: 2820.67 kcal; Białko ogółem: 127.13 g; Tłuszcz: 85.26 g; Kw. tł. nasy.: 34.36 g; Węglowodany ogółem: 409.02 g; W tym cukry: 66.36 g; Błonnik pok.: 46.48 g; Sól: 10.92 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA**

		BP- Onkologiczna	BP- Dieta Mamy I Trymestr	BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji
2024-10-20 niedziela	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 ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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 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	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 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	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 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	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 ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN	Kefir 1,5% 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )				
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Colesław () 150 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Arbuz 100 g	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Colesław () 150 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Mieszaneczka studencka 30 g ( <u>OZI, ORZ.</u> ) Gruszka 150 g	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Colesław () 150 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Mieszaneczka studencka 30 g ( <u>OZI, ORZ.</u> ) Gruszka 150 g	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Colesław () 150 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Mieszaneczka studencka 30 g ( <u>OZI, ORZ.</u> ) Gruszka 150 g	
	Kolacja	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Sałata zielona 5 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Sałata zielona 5 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) 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 z buraczków i jabłka z olejem () 120 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) 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 z buraczków i jabłka z olejem () 120 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 10 g				
	Wartość energetyczna: 3117.73 kcal; Białko ogółem: 162.05 g; Tłuszcz: 103.03 g; Kw. tł. nasy.: 39.33 g; Węglowodany ogółem: 399.58 g; W tym cukry: 113.36 g; Błonnik pok.: 29.19 g; Sól: 8.93 g;	Wartość energetyczna: 2743.89 kcal; Białko ogółem: 142.02 g; Tłuszcz: 108.95 g; Kw. tł. nasy.: 38.68 g; Węglowodany ogółem: 317.39 g; W tym cukry: 60.92 g; Błonnik pok.: 33.54 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 2889.91 kcal; Białko ogółem: 144.81 g; Tłuszcz: 117.93 g; Kw. tł. nasy.: 44.34 g; Węglowodany ogółem: 331.62 g; W tym cukry: 61.38 g; Błonnik pok.: 34.93 g; Sól: 9.02 g;	Wartość energetyczna: 2961.16 kcal; Białko ogółem: 148.14 g; Tłuszcz: 119.66 g; Kw. tł. nasy.: 45.35 g; Węglowodany ogółem: 342.28 g; W tym cukry: 65.48 g; Błonnik pok.: 35.13 g; Sól: 9.11 g;	Wartość energetyczna: 3093.78 kcal; Białko ogółem: 151.19 g; Tłuszcz: 120.59 g; Kw. tł. nasy.: 45.86 g; Węglowodany ogółem: 370.95 g; W tym cukry: 76.23 g; Błonnik pok.: 36.39 g; Sól: 9.29 g;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA**

		BP- Onkologiczna	BP- Dieta Mamy I Trymestr	BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-10-21 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek a'la fromage z ziołami 60 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek a'la fromage z ziołami 60 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek a'la fromage z ziołami 60 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek a'la fromage z ziołami 60 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek a'la fromage z ziołami 60 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	
	II ŚN	Maślanka truskawkowa 0,33l 1 g ( <u>MLE</u> ) Banan 120 g	Maślanka truskawkowa 0,33l 1 g ( <u>MLE</u> ) Sliwka szt 2 szt				
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g ( <u>SEL</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () kostka 100 g ( <u>SEL</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Salatka brokułowa z prażonym słonecznikiem B 150 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> )	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g ( <u>SEL</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () kostka 100 g ( <u>SEL</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Salatka brokułowa z prażonym słonecznikiem B 150 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> )	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g ( <u>SEL</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () kostka 100 g ( <u>SEL</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Salatka brokułowa z prażonym słonecznikiem B 200 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> )	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g ( <u>SEL</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () kostka 100 g ( <u>SEL</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Salatka brokułowa z prażonym słonecznikiem B 200 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> )		
	Kolacja	Ryż na mleku 400 ml ( <u>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: 3216.67 kcal; Białko ogółem: 142.06 g; Tłuszcz: 99.42 g; Kw. tł. nasy.: 30.43 g; Węglowodany ogółem: 459.02 g; W tym cukry: 186.37 g; Błonnik pok.: 36.94 g; Sól: 8.41 g;	Wartość energetyczna: 2621.72 kcal; Białko ogółem: 121.30 g; Tłuszcz: 93.41 g; Kw. tł. nasy.: 27.09 g; Węglowodany ogółem: 340.54 g; W tym cukry: 118.97 g; Błonnik pok.: 39.85 g; Sól: 9.90 g;	Wartość energetyczna: 2795.21 kcal; Białko ogółem: 125.32 g; Tłuszcz: 106.62 g; Kw. tł. nasy.: 30.69 g; Węglowodany ogółem: 351.34 g; W tym cukry: 121.27 g; Błonnik pok.: 41.79 g; Sól: 10.17 g;	Wartość energetyczna: 2924.74 kcal; Białko ogółem: 132.04 g; Tłuszcz: 109.28 g; Kw. tł. nasy.: 31.95 g; Węglowodany ogółem: 370.57 g; W tym cukry: 126.00 g; Błonnik pok.: 43.05 g; Sól: 10.31 g;	Wartość energetyczna: 2959.48 kcal; Białko ogółem: 133.78 g; Tłuszcz: 110.15 g; Kw. tł. nasy.: 32.45 g; Węglowodany ogółem: 375.53 g; W tym cukry: 128.04 g; Błonnik pok.: 43.15 g; Sól: 10.35 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

	BP- Onkologiczna	BP- Dieta Mamy I Trymestr	BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-10-22 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> ) 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 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> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Rukola 10 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	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 premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Rukola 10 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	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 premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Rukola 10 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	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 premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Rukola 10 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II śN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Musli 10 g ( <u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u> )			
	Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlet pożarski-drobiowy z indyka 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Pieczarkowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlet pożarski-drobiowy z indyka 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Jabłko 150 g	Pieczarkowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet pożarski-drobiowy z indyka 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Jabłko 150 g	Pieczarkowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet pożarski-drobiowy z indyka 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Jabłko 150 g	Pieczarkowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet pożarski-drobiowy z indyka 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Jabłko 150 g
	Kolacja	Ryż na mleku 400 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g 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 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	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 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> ) Pasta z jaj 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	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 Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
PN	Kefir 1,5% t 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )					
	Wartość energetyczna: 2978.52 kcal; Białko ogółem: 127.82 g; Tłuszcz: 100.94 g; Kw. tł. nasy.: 36.24 g; Węglowodany ogółem: 409.08 g; W tym cukry: 125.54 g; Błonnik pok.: 32.73 g; Sól: 9.57 g;	Wartość energetyczna: 2586.07 kcal; Białko ogółem: 110.85 g; Tłuszcz: 100.73 g; Kw. tł. nasy.: 36.05 g; Węglowodany ogółem: 328.38 g; W tym cukry: 73.51 g; Błonnik pok.: 34.38 g; Sól: 12.40 g;	Wartość energetyczna: 2709.73 kcal; Białko ogółem: 112.44 g; Tłuszcz: 109.49 g; Kw. tł. nasy.: 41.56 g; Węglowodany ogółem: 338.43 g; W tym cukry: 74.03 g; Błonnik pok.: 35.29 g; Sól: 12.51 g;	Wartość energetyczna: 2803.63 kcal; Białko ogółem: 116.87 g; Tłuszcz: 111.60 g; Kw. tł. nasy.: 42.65 g; Węglowodany ogółem: 353.35 g; W tym cukry: 78.22 g; Błonnik pok.: 36.60 g; Sól: 12.84 g;	Wartość energetyczna: 2956.79 kcal; Białko ogółem: 127.76 g; Tłuszcz: 111.33 g; Kw. tł. nasy.: 38.48 g; Węglowodany ogółem: 382.00 g; W tym cukry: 80.73 g; Błonnik pok.: 38.75 g; Sól: 13.30 g;	



**Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA**

		BP- Onkologiczna	BP- Dieta Mamy I Trymestr	BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-10-23 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 koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 200 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i papryki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Salata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 100 g	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 i papryki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Salata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 100 g	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 i papryki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Salata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 100 g	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 i papryki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Salata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 100 g	
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 200 g ( <u>MLE.</u> ) Arbuz 100 g	Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 200 g ( <u>MLE.</u> ) Gruszka 150 g				
	Obiad	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza kuskus/sypko 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z selera i marchwi () 150 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Salatka owocowa 200 g	Kapuśniak z kapusty kiszzonej (*) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Kasza kuskus/sypko 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 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 kiszzonej (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Kasza kuskus/sypko 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z selera i marchwi () 150 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Salatka owocowa ze słonecznikiem 200 g		Kapuśniak z kapusty kiszzonej (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Kasza kuskus/sypko 250 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z selera i marchwi () 150 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Salatka owocowa ze słonecznikiem 200 g	
	Kolacja	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Rzodkiew biała 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Rzodkiew biała 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Rzodkiew biała 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml		
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL.</u> )					
		Wartość energetyczna: 3195.24 kcal; Białko ogółem: 137.25 g; Tłuszcz: 77.77 g; Kw. tł. nasy.: 31.62 g; Węglowodany ogółem: 501.34 g; W tym cukry: 166.93 g; Błonnik pok.: 38.16 g; Sól: 10.24 g;	Wartość energetyczna: 2704.19 kcal; Białko ogółem: 112.53 g; Tłuszcz: 81.04 g; Kw. tł. nasy.: 32.35 g; Węglowodany ogółem: 398.83 g; W tym cukry: 112.89 g; Błonnik pok.: 44.57 g; Sól: 10.70 g;	Wartość energetyczna: 2845.54 kcal; Białko ogółem: 114.46 g; Tłuszcz: 90.81 g; Kw. tł. nasy.: 38.14 g; Węglowodany ogółem: 410.33 g; W tym cukry: 113.50 g; Błonnik pok.: 45.63 g; Sól: 10.94 g;	Wartość energetyczna: 2939.89 kcal; Białko ogółem: 119.07 g; Tłuszcz: 93.19 g; Kw. tł. nasy.: 39.26 g; Węglowodany ogółem: 424.47 g; W tym cukry: 117.68 g; Błonnik pok.: 46.73 g; Sól: 11.15 g;	Wartość energetyczna: 3131.45 kcal; Białko ogółem: 130.85 g; Tłuszcz: 98.08 g; Kw. tł. nasy.: 41.08 g; Węglowodany ogółem: 448.85 g; W tym cukry: 119.83 g; Błonnik pok.: 47.90 g; Sól: 11.47 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

BP- Onkologiczna		BP- Dieta Mamy I Trymestr	BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-10-24 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 kiszony 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 kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Kasza manna na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Paszтет z fasoli () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata lodowa 10 g Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Paszтет z fasoli () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata lodowa 10 g Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Kasza manna na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Paszтет z fasoli () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata lodowa 10 g Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )
	II ŚN	Maślanka truskawkowa 0,33l 1 g ( <u>MLE,</u> )				
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka żydowska z olejem () 150 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Banan 120 g	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka żydowska z olejem () 150 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Sliwka szt 2 szt			
	Kolacja	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ,</u> ) Risotto z mięs drob i warzywami () 200 g ( <u>SEL,</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 150 g	Risotto z mięs drob i warzywami () 200 g ( <u>SEL,</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Jabłko 150 g			
PN	Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )					
	Wartość energetyczna: 3221.73 kcal; Białko ogółem: 124.38 g; Tłuszcz: 83.25 g; Kw. tł. nasy.: 28.45 g; Węglowodany ogółem: 511.73 g; W tym cukry: 222.72 g; Błonnik pok.: 37.62 g; Sól: 6.21 g;	Wartość energetyczna: 2643.41 kcal; Białko ogółem: 99.56 g; Tłuszcz: 75.73 g; Kw. tł. nasy.: 24.60 g; Węglowodany ogółem: 407.82 g; W tym cukry: 155.39 g; Błonnik pok.: 35.85 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2680.81 kcal; Białko ogółem: 99.59 g; Tłuszcz: 79.85 g; Kw. tł. nasy.: 27.33 g; Węglowodany ogółem: 407.86 g; W tym cukry: 155.42 g; Błonnik pok.: 35.85 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2750.30 kcal; Białko ogółem: 103.07 g; Tłuszcz: 81.62 g; Kw. tł. nasy.: 28.34 g; Węglowodany ogółem: 417.82 g; W tym cukry: 159.51 g; Błonnik pok.: 36.04 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2785.04 kcal; Białko ogółem: 104.81 g; Tłuszcz: 82.50 g; Kw. tł. nasy.: 28.84 g; Węglowodany ogółem: 422.80 g; W tym cukry: 161.55 g; Błonnik pok.: 36.14 g; Sól: 7.34 g;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA**

		BP- Onkologiczna	BP- Dieta Mamy I Trymestr	BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji
2024-10-25 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 Salata 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 Salata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, 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 Salata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, 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 Salata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, 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 Salata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt				
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Jabłko 150 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Jabłko 150 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <u>RYB</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Jabłko 150 g	
	Kolacja	Ryż na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/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> ) 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 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, 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> ) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
	PN	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )				
		Wartość energetyczna: 2795.21 kcal; Białko ogółem: 133.49 g; Tłuszcz: 70.45 g; Kw. tł. nasy.: 27.97 g; Węglowodany ogółem: 422.03 g; W tym cukry: 124.95 g; Błonnik pok.: 30.27 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2309.19 kcal; Białko ogółem: 111.72 g; Tłuszcz: 68.41 g; Kw. tł. nasy.: 27.42 g; Węglowodany ogółem: 328.54 g; W tym cukry: 75.78 g; Błonnik pok.: 33.56 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2431.48 kcal; Białko ogółem: 112.90 g; Tłuszcz: 76.90 g; Kw. tł. nasy.: 32.92 g; Węglowodany ogółem: 339.35 g; W tym cukry: 76.27 g; Błonnik pok.: 34.56 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2534.58 kcal; Białko ogółem: 117.85 g; Tłuszcz: 78.99 g; Kw. tł. nasy.: 34.00 g; Węglowodany ogółem: 355.87 g; W tym cukry: 80.41 g; Błonnik pok.: 35.39 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 2702.84 kcal; Białko ogółem: 131.22 g; Tłuszcz: 82.80 g; Kw. tł. nasy.: 34.94 g; Węglowodany ogółem: 376.61 g; W tym cukry: 82.69 g; Błonnik pok.: 36.68 g; Sól: 7.31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Onkologiczna	BP- Dieta Mamy I Trymestr	BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji
2024-10-26 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Paszтет z ciecierzycy () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Paszтет z ciecierzycy () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Roszponka 10 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Paszтет z ciecierzycy () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Roszponka 10 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml		
	II ŚN	Koktajl truskawkowy* 200 ml ( <u>MLE</u> )				
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Potrawka drobiowa z warzywami * 120 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Arbuz 100 g	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza gryczana 180 g Potrawka drobiowa z warzywami * 120 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Gruszka 150 g	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza gryczana 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Gruszka 150 g	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza gryczana 250 g Potrawka drobiowa z warzywami * 230 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Gruszka 150 g	
	Kolacja	Makaron na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> ) Salatka z brokułu, oleju i koperku 120 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> ) Salatka z brokułu, oleju i koperku 120 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> ) Salatka z brokułu, oleju i koperku 120 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
	PN	Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )				
		Wartość energetyczna: 2667.93 kcal; Białko ogółem: 108.13 g; Tłuszcz: 76.85 g; Kw. tł. nasy.: 29.44 g; Węglowodany ogółem: 395.32 g; W tym cukry: 114.27 g; Błonnik pok.: 33.27 g; Sól: 10.51 g;	Wartość energetyczna: 2343.19 kcal; Białko ogółem: 98.03 g; Tłuszcz: 76.55 g; Kw. tł. nasy.: 28.45 g; Węglowodany ogółem: 326.94 g; W tym cukry: 70.46 g; Błonnik pok.: 37.40 g; Sól: 10.24 g;	Wartość energetyczna: 2464.59 kcal; Białko ogółem: 102.89 g; Tłuszcz: 82.40 g; Kw. tł. nasy.: 31.52 g; Węglowodany ogółem: 340.02 g; W tym cukry: 71.33 g; Błonnik pok.: 38.88 g; Sól: 10.43 g;	Wartość energetyczna: 2487.39 kcal; Białko ogółem: 103.77 g; Tłuszcz: 82.56 g; Kw. tł. nasy.: 31.55 g; Węglowodany ogółem: 344.77 g; W tym cukry: 71.36 g; Błonnik pok.: 39.45 g; Sól: 10.55 g;	Wartość energetyczna: 2636.97 kcal; Białko ogółem: 114.68 g; Tłuszcz: 86.56 g; Kw. tł. nasy.: 32.35 g; Węglowodany ogółem: 363.40 g; W tym cukry: 72.62 g; Błonnik pok.: 41.68 g; Sól: 10.84 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA**

		BP- Onkologiczna	BP- Dieta Mamy I Trymestr	BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji
2024-10-27 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Mieszanka studencka 30 g ( <b>OZI, ORZ.</b> )			
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka wykwinna z olejem- podstawa 150 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml Banan 120 g	Pomidorowa z zacierką () 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka wykwinna z olejem- podstawa 150 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml Śliwka szt 2 szt	Pomidorowa z zacierką () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka wykwinna z olejem- podstawa 150 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml Śliwka szt 2 szt	Pomidorowa z zacierką () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany 130 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka wykwinna z olejem- podstawa 150 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml Śliwka szt 2 szt	
	Kolacja	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
	PN	Serek wiejski truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )				
		Wartość energetyczna: 2821.31 kcal; Białko ogółem: 131.06 g; Tłuszcz: 72.21 g; Kw. tł. nasy.: 31.06 g; Węglowodany ogółem: 425.09 g; W tym cukry: 154.09 g; Błonnik pok.: 27.87 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2421.08 kcal; Białko ogółem: 114.84 g; Tłuszcz: 78.98 g; Kw. tł. nasy.: 30.42 g; Węglowodany ogółem: 328.84 g; W tym cukry: 86.59 g; Błonnik pok.: 28.83 g; Sól: 9.42 g;	Wartość energetyczna: 2546.56 kcal; Białko ogółem: 116.41 g; Tłuszcz: 87.59 g; Kw. tł. nasy.: 35.94 g; Węglowodany ogółem: 339.76 g; W tym cukry: 87.48 g; Błonnik pok.: 29.73 g; Sól: 9.56 g;	Wartość energetyczna: 2639.39 kcal; Białko ogółem: 120.72 g; Tłuszcz: 89.65 g; Kw. tł. nasy.: 37.03 g; Węglowodany ogółem: 354.51 g; W tym cukry: 91.80 g; Błonnik pok.: 30.78 g; Sól: 9.78 g;	Wartość energetyczna: 2814.89 kcal; Białko ogółem: 137.55 g; Tłuszcz: 93.19 g; Kw. tł. nasy.: 38.60 g; Węglowodany ogółem: 374.37 g; W tym cukry: 94.16 g; Błonnik pok.: 32.18 g; Sól: 10.12 g;



### **Oznaczenia alergenów:**

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

### **Oznaczenia wskaźników odż.:**

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