

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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.łatwooprzyssawalnych węglowodanów |
|-------------------------|-----------|---|--|---|---|---|--|
| 2024-09-30 poniedziałek | Śniadanie | Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Papryka świeża 90 g Jabłko 150 g | | Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Rukola 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 150 g | Płatki pszenne na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Rukola 10 g Pomidor b/skórki 90 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Rukola 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Rukola 10 g Papryka świeża 90 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml |
| | II ŚN | | | | Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) | | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) |
| | Obiad | Fasolowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z marchwi () 150 g (<u>MLE,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Dyniowa z ziemniakami*() 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kotlet z jaj-pieczony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z marchwi () 150 g (<u>MLE,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Dyniowa z ziemniakami*() 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z marchwi () 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Dyniowa z ziemniakami*() 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 250 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z marchwi () 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Galaretko o smaku brzoskwiowym 150 g Jabłko 150 g | Dyniowa z ziemniakami*() 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z marchwi () 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Galaretko o smaku brzoskwiowym 150 g Jabłko 150 g | Dyniowa z ziemniakami*() 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z marchwi b/c () 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt Jabłko 150 g |
| | Kolacja | Risotto z mięs drob i warzywami () 250 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | | | Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Mus z truskawek* 100 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | | Risotto z mięs drob i warzywami () 250 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Gruszka 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | PN | | | Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) | | | Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) |
| | | Wartość energetyczna: 2519.78 kcal; Białko ogółem: 109.36 g; Tłuszcz: 55.46 g; Kw. tł. nasy.: 20.75 g; Węglowodany ogółem: 411.87 g; W tym cukry: 123.21 g; Błonnik pok.: 44.77 g; Sól: 5.10 g; | Wartość energetyczna: 2659.66 kcal; Białko ogółem: 110.14 g; Tłuszcz: 69.63 g; Kw. tł. nasy.: 23.19 g; Węglowodany ogółem: 413.88 g; W tym cukry: 120.37 g; Błonnik pok.: 36.42 g; Sól: 5.63 g; | Wartość energetyczna: 2320.72 kcal; Białko ogółem: 100.66 g; Tłuszcz: 45.38 g; Kw. tł. nasy.: 17.47 g; Węglowodany ogółem: 394.49 g; W tym cukry: 120.25 g; Błonnik pok.: 33.52 g; Sól: 4.63 g; | Wartość energetyczna: 2179.10 kcal; Białko ogółem: 92.77 g; Tłuszcz: 35.65 g; Kw. tł. nasy.: 15.00 g; Węglowodany ogółem: 384.71 g; W tym cukry: 167.38 g; Błonnik pok.: 26.86 g; Sól: 2.85 g; | Wartość energetyczna: 2578.62 kcal; Białko ogółem: 106.71 g; Tłuszcz: 45.65 g; Kw. tł. nasy.: 20.54 g; Węglowodany ogółem: 450.97 g; W tym cukry: 181.27 g; Błonnik pok.: 32.91 g; Sól: 4.26 g; | Wartość energetyczna: 2197.10 kcal; Białko ogółem: 109.30 g; Tłuszcz: 50.96 g; Kw. tł. nasy.: 18.06 g; Węglowodany ogółem: 339.06 g; W tym cukry: 89.33 g; Błonnik pok.: 47.28 g; Sól: 5.19 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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 |
|-------------------|---|--|--|--|---|--|--|
| 2024-10-01 wtorek | Śniadanie | Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Arbuz 100 g | Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Arbuz 100 g | Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 90 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Arbuz 100 g | Płatki kukurydziane na mleku 200 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z ziołami 30 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 90 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml | Płatki kukurydziane na mleku 400 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 90 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml | Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml |
| | II ŚN | | | | Maślanka truskawkowa 250ml 1 szt (<u>MLE,</u>) | | Arbuz 100 g Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE,</u>) |
| | Obiad | Brokułowa z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) kasza pęczak/sypko 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka żydowska z olejem () 150 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) kasza pęczak/sypko 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Karczek pieczony 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka żydowska z olejem () 150 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Brokułowa z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Brokułowa z ziemniakami (*) 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 130 g (<u>GLU JECZ,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 50 g (<u>SEL,</u>) Buraczki gotowane () 50 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml Arbuz 100 g | Brokułowa z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml Arbuz 100 g | Brokułowa z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) kasza pęczak/sypko 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka żydowska z olejem b/c () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Paszтет z soczewicy () 20 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Pomidor 20 g |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Sałatka jarzynowa (*) 120 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 120 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 120 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 10 g Sałatka jarzynowa - dieta (*) 60 g (<u>MLE, SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 10 g Sałatka jarzynowa - dieta (*) 120 g (<u>MLE, SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Sałatka jarzynowa (*) 120 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml |
| PN | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | | | | | | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt |
| | Wartość energetyczna: 2502.74 kcal; Białko ogółem: 108.31 g; Tłuszcz: 78.54 g; Kw. tł. nasy.: 34.83 g; Węglowodany ogółem: 353.75 g; W tym cukry: 87.54 g; Błonnik pok.: 39.18 g; Sól: 9.64 g; | Wartość energetyczna: 2751.27 kcal; Białko ogółem: 111.64 g; Tłuszcz: 98.17 g; Kw. tł. nasy.: 40.33 g; Węglowodany ogółem: 370.88 g; W tym cukry: 87.89 g; Błonnik pok.: 44.18 g; Sól: 9.68 g; | Wartość energetyczna: 2301.48 kcal; Białko ogółem: 104.99 g; Tłuszcz: 53.22 g; Kw. tł. nasy.: 23.45 g; Węglowodany ogółem: 371.46 g; W tym cukry: 89.66 g; Błonnik pok.: 44.18 g; Sól: 7.06 g; | Wartość energetyczna: 1746.30 kcal; Białko ogółem: 73.53 g; Tłuszcz: 34.79 g; Kw. tł. nasy.: 14.82 g; Węglowodany ogółem: 299.26 g; W tym cukry: 97.46 g; Błonnik pok.: 22.10 g; Sól: 5.00 g; | Wartość energetyczna: 2567.51 kcal; Białko ogółem: 110.13 g; Tłuszcz: 55.06 g; Kw. tł. nasy.: 25.07 g; Węglowodany ogółem: 427.58 g; W tym cukry: 117.92 g; Błonnik pok.: 35.38 g; Sól: 7.90 g; | Wartość energetyczna: 2624.10 kcal; Białko ogółem: 131.44 g; Tłuszcz: 87.64 g; Kw. tł. nasy.: 36.36 g; Węglowodany ogółem: 344.64 g; W tym cukry: 65.76 g; Błonnik pok.: 43.03 g; Sól: 12.33 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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 |
|------------------|---|--|--|---|---|---|---|
| 2024-10-02 środa | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Paszтет z ciecierzycy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,) Sliwka szt 2 szt | | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Miód (25g) 1 szt Twaróg półtłusty kostka 70 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,) Pomarańcza 150 g | Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Twaróg półtłusty kostka 30 g (<u>MLE</u> ,) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,) | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Twaróg półtłusty kostka 70 g (<u>MLE</u> ,) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,) | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,) Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Paszтет z ciecierzycy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g |
| | II ŚN | Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE</u> ,) | | | | | Salatka brokułowa z prażonym słonecznikiem B 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u> ,) |
| | Obiad | Pieczarkowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z indyka pieczony mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL</u> ,) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u> ,) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL</u> ,) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sos pietruszkowy* 90 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Jarzynowa z makaronem dieta () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml (<u>MLE</u> ,) Pomarańcza 150 g | Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml (<u>MLE</u> ,) Pomarańcza 150 g | Pieczarkowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sos pietruszkowy* 90 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (<u>SEL</u> ,) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sliwka szt 2 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL</u> ,) Sałata zielona 5 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL</u> ,) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL</u> ,) Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL</u> ,) Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL</u> ,) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL</u> ,) Sałata zielona 5 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml |
| | PN | Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) | | | | | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt |
| | Wartość energetyczna: 2669.66 kcal; Białko ogółem: 110.14 g; Tłuszcz: 90.56 g; Kw. tł. nasy.: 30.39 g; Węglowodany ogółem: 372.12 g; W tym cukry: 111.69 g; Błonnik pok.: 41.15 g; Sól: 9.58 g; | Wartość energetyczna: 2581.25 kcal; Białko ogółem: 108.99 g; Tłuszcz: 81.83 g; Kw. tł. nasy.: 29.84 g; Węglowodany ogółem: 370.23 g; W tym cukry: 113.01 g; Błonnik pok.: 40.97 g; Sól: 9.92 g; | Wartość energetyczna: 2360.59 kcal; Białko ogółem: 106.15 g; Tłuszcz: 58.04 g; Kw. tł. nasy.: 24.37 g; Węglowodany ogółem: 370.29 g; W tym cukry: 113.56 g; Błonnik pok.: 28.86 g; Sól: 5.66 g; | Wartość energetyczna: 2017.07 kcal; Białko ogółem: 91.47 g; Tłuszcz: 46.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.73 g; Węglowodany ogółem: 322.89 g; W tym cukry: 145.43 g; Błonnik pok.: 23.47 g; Sól: 3.69 g; | Wartość energetyczna: 2691.59 kcal; Białko ogółem: 117.38 g; Tłuszcz: 64.22 g; Kw. tł. nasy.: 28.07 g; Węglowodany ogółem: 427.99 g; W tym cukry: 158.96 g; Błonnik pok.: 31.16 g; Sól: 6.00 g; | Wartość energetyczna: 2742.53 kcal; Białko ogółem: 126.83 g; Tłuszcz: 104.73 g; Kw. tł. nasy.: 26.79 g; Węglowodany ogółem: 340.42 g; W tym cukry: 67.29 g; Błonnik pok.: 49.22 g; Sól: 9.66 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

| | | BP- Podstawowa zest I | BP- Podstawowa zest II | BP- Łatwo strawna | BP- Łatwostrawna małego dziecka | BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat | BP- Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|---------------------|--|--|---|---|---|---|---|
| 2024-10-03 czwartek | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 50 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Banan 150 g | | Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Banan 150 g | Płatki kukurydziane na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml | Płatki kukurydziane na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 50 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml |
| | II ŚN | | | | Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>) Banan 150 g | | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Gruszka 1szt. 150 g |
| | Obiad | Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Jabłko 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Ziemniaczana () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 200 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) | Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) | Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z truskawek* b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Forszszak z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Arbuz 100 g | | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Forszszak z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Arbuz 100 g | Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Forszszak z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Arbuz 100 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Forszszak z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Arbuz 100 g | Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Forszszak z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Arbuz 100 g |
| PN | Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) | | | | | | |
| | Wartość energetyczna: 2755.47 kcal; Białko ogółem: 127.76 g; Tłuszcz: 95.47 g; Kw. tł. nasy.: 39.37 g; Węglowodany ogółem: 366.55 g; W tym cukry: 119.36 g; Błonnik pok.: 37.12 g; Sól: 9.06 g; | Wartość energetyczna: 2937.00 kcal; Białko ogółem: 127.48 g; Tłuszcz: 91.64 g; Kw. tł. nasy.: 39.52 g; Węglowodany ogółem: 423.88 g; W tym cukry: 128.09 g; Błonnik pok.: 42.69 g; Sól: 11.45 g; | Wartość energetyczna: 2638.26 kcal; Białko ogółem: 125.98 g; Tłuszcz: 78.67 g; Kw. tł. nasy.: 28.59 g; Węglowodany ogółem: 374.50 g; W tym cukry: 121.28 g; Błonnik pok.: 32.67 g; Sól: 7.69 g; | Wartość energetyczna: 2103.03 kcal; Białko ogółem: 99.69 g; Tłuszcz: 59.59 g; Kw. tł. nasy.: 19.58 g; Węglowodany ogółem: 303.74 g; W tym cukry: 115.90 g; Błonnik pok.: 22.61 g; Sól: 8.86 g; | Wartość energetyczna: 2928.87 kcal; Białko ogółem: 133.02 g; Tłuszcz: 85.43 g; Kw. tł. nasy.: 30.04 g; Węglowodany ogółem: 422.89 g; W tym cukry: 132.33 g; Błonnik pok.: 33.90 g; Sól: 11.63 g; | Wartość energetyczna: 2656.64 kcal; Białko ogółem: 141.24 g; Tłuszcz: 91.79 g; Kw. tł. nasy.: 38.20 g; Węglowodany ogółem: 340.50 g; W tym cukry: 80.55 g; Błonnik pok.: 44.19 g; Sól: 9.03 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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 |
|-------------------|-----------|--|--|---|--|--|--|
| 2024-10-04 piątek | Śniadanie | Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty kostka 70 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 50 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) | | Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty kostka 70 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 50 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) | Kasza manna na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty kostka 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) | Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty kostka 70 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) | Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) |
| | II ŚN | | | | | Salatka owocowa 200 g | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt |
| | Obiad | Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba smażona (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Kalafiorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Szpinakowa z zacierką () 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE,</u>) | Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE,</u>) | Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | |
| | PN | Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) | | | | | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) |
| | | Wartość energetyczna: 2663.03 kcal; Białko ogółem: 112.84 g; Tłuszcz: 90.01 g; Kw. tł. nasy.: 34.90 g; Węglowodany ogółem: 365.05 g; W tym cukry: 122.82 g; Błonnik pok.: 32.92 g; Sól: 8.06 g; | Wartość energetyczna: 2599.54 kcal; Białko ogółem: 114.57 g; Tłuszcz: 84.15 g; Kw. tł. nasy.: 34.42 g; Węglowodany ogółem: 361.42 g; W tym cukry: 123.47 g; Błonnik pok.: 32.73 g; Sól: 8.14 g; | Wartość energetyczna: 2465.62 kcal; Białko ogółem: 113.44 g; Tłuszcz: 69.36 g; Kw. tł. nasy.: 28.40 g; Węglowodany ogółem: 360.40 g; W tym cukry: 119.74 g; Błonnik pok.: 28.26 g; Sól: 6.01 g; | Wartość energetyczna: 1936.18 kcal; Białko ogółem: 88.54 g; Tłuszcz: 48.02 g; Kw. tł. nasy.: 19.49 g; Węglowodany ogółem: 298.52 g; W tym cukry: 142.47 g; Błonnik pok.: 22.52 g; Sól: 3.56 g; | Wartość energetyczna: 2692.22 kcal; Białko ogółem: 120.19 g; Tłuszcz: 72.28 g; Kw. tł. nasy.: 30.27 g; Węglowodany ogółem: 404.90 g; W tym cukry: 155.50 g; Błonnik pok.: 30.68 g; Sól: 6.15 g; | Wartość energetyczna: 2513.97 kcal; Białko ogółem: 135.81 g; Tłuszcz: 85.38 g; Kw. tł. nasy.: 36.10 g; Węglowodany ogółem: 317.80 g; W tym cukry: 80.14 g; Błonnik pok.: 33.87 g; Sól: 10.34 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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.łatwoopryswajalnych węglowodanów |
|-------------------|-----------|--|--|---|--|---|--|
| 2024-10-05 sobota | Śniadanie | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 120 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Arbuz 100 g | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 80 g Arbuz 100 g | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twarożek z ziołami 30 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml |
| | II ŚN | Arbuz 100 g | | | | | |
| | Obiad | Ogórkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u>) Jabłko 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Koperkowa z ryżem () 250 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 130 g Potrawka drobiowa z warzywami * 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 200 g (<u>MLE</u>) | Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 200 g (<u>MLE</u>) | Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Smoothie jabłko szpinak 250 g |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sałata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sałata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sałata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml |
| | PN | Maślanka owocowa 300ml 1 g (<u>MLE</u>) | | | | | Maślanka naturalna 0,3% 1 szt (<u>MLE</u>) |
| | | Wartość energetyczna: 2683.46 kcal; Białko ogółem: 95.00 g; Tłuszcz: 111.24 g; Kw. tł. nasy.: 42.51 g; Węglowodany ogółem: 342.79 g; W tym cukry: 108.02 g; Błonnik pok.: 32.68 g; Sól: 12.25 g; | Wartość energetyczna: 2521.28 kcal; Białko ogółem: 102.23 g; Tłuszcz: 89.69 g; Kw. tł. nasy.: 33.95 g; Węglowodany ogółem: 341.33 g; W tym cukry: 99.93 g; Błonnik pok.: 31.17 g; Sól: 9.30 g; | Wartość energetyczna: 1954.28 kcal; Białko ogółem: 82.40 g; Tłuszcz: 42.38 g; Kw. tł. nasy.: 18.13 g; Węglowodany ogółem: 321.91 g; W tym cukry: 108.43 g; Błonnik pok.: 23.41 g; Sól: 5.93 g; | Wartość energetyczna: 1590.16 kcal; Białko ogółem: 71.15 g; Tłuszcz: 30.44 g; Kw. tł. nasy.: 13.25 g; Węglowodany ogółem: 261.77 g; W tym cukry: 112.97 g; Błonnik pok.: 11.65 g; Sól: 3.90 g; | Wartość energetyczna: 2171.21 kcal; Białko ogółem: 89.07 g; Tłuszcz: 46.41 g; Kw. tł. nasy.: 20.51 g; Węglowodany ogółem: 360.35 g; W tym cukry: 126.78 g; Błonnik pok.: 23.45 g; Sól: 6.16 g; | Wartość energetyczna: 2067.94 kcal; Białko ogółem: 99.48 g; Tłuszcz: 57.96 g; Kw. tł. nasy.: 21.90 g; Węglowodany ogółem: 305.80 g; W tym cukry: 66.42 g; Błonnik pok.: 40.44 g; Sól: 6.19 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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 |
|----------------------|-----------|--|--|--|--|--|--|
| 2024-10-06 niedziela | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Pasztecik szefa z dodatkiem białka sojowego 60 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR.) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Gruszka 1szt. 150 g | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Pasztecik szefa z dodatkiem białka sojowego 60 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR.) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Ogórek kiszony 100 g Gruszka 1szt. 150 g | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty kostka 70 g (MLE) Miód (25g) 1 szt Banan 150 g Sałata zielona 5 g Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty kostka 70 g (MLE) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty kostka 70 g (MLE) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Pasztecik szefa z dodatkiem białka sojowego 60 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR.) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml |
| | II SN | | | | Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE) Banan 150 g | | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Gruszka 1szt. 150 g |
| | Obiad | Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos bazylkowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Rosół z makaronem () 250 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g Udko pieczone 1 szt. 105 g Sos bazylkowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml | Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos bazylkowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml | Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos bazylkowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL.) |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g (może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g (może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g (może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g (może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g (może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g (może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml |
| | PN | Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE) | | | | | |
| | | Wartość energetyczna: 2912.43 kcal; Białko ogółem: 156.35 g; Tłuszcz: 114.46 g; Kw. tł. nasy.: 45.10 g; Węglowodany ogółem: 329.78 g; W tym cukry: 92.27 g; Błonnik pok.: 32.05 g; Sól: 10.40 g; | Wartość energetyczna: 2907.93 kcal; Białko ogółem: 153.20 g; Tłuszcz: 112.63 g; Kw. tł. nasy.: 44.31 g; Węglowodany ogółem: 336.09 g; W tym cukry: 95.47 g; Błonnik pok.: 32.31 g; Sól: 10.38 g; | Wartość energetyczna: 2740.00 kcal; Białko ogółem: 150.96 g; Tłuszcz: 82.64 g; Kw. tł. nasy.: 31.24 g; Węglowodany ogółem: 360.20 g; W tym cukry: 101.64 g; Błonnik pok.: 25.89 g; Sól: 6.56 g; | Wartość energetyczna: 2113.19 kcal; Białko ogółem: 112.74 g; Tłuszcz: 53.30 g; Kw. tł. nasy.: 20.62 g; Węglowodany ogółem: 308.72 g; W tym cukry: 137.58 g; Błonnik pok.: 19.33 g; Sól: 4.02 g; | Wartość energetyczna: 3047.72 kcal; Białko ogółem: 159.74 g; Tłuszcz: 89.66 g; Kw. tł. nasy.: 34.03 g; Węglowodany ogółem: 417.12 g; W tym cukry: 151.87 g; Błonnik pok.: 27.82 g; Sól: 6.77 g; | Wartość energetyczna: 2856.01 kcal; Białko ogółem: 168.21 g; Tłuszcz: 112.45 g; Kw. tł. nasy.: 41.81 g; Węglowodany ogółem: 311.00 g; W tym cukry: 79.46 g; Błonnik pok.: 35.57 g; Sól: 12.97 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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 |
|---|-----------|--|--|--|--|--|---|
| 2024-10-07 poniedziałek | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Ogórek kiszony 100 g Jabłko 150 g Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) | Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 150 g | Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Twarożek z ziołami 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 100 g Jabłko 150 g | Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Twarożek z ziołami 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml |
| | II ŚN | Maślanka owocowa 300ml 1 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g | | | | | Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g |
| | Obiad | Kapuśniak z kapusty białej () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlet z jaj-pieczony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Wielowarzywna z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Risotto wegetariańskie* 300 g (<u>SEL.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Wielowarzywna z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kotlet z jaj-pieczony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Wielowarzywna z ryżem * 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kotlet z jaj-pieczony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane () 130 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 50 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 50 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g | Wielowarzywna z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kotlet z jaj-pieczony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g | Wielowarzywna z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlet z jaj-pieczony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Ogórek kiszony 20 g |
| | Kolacja | Makaron z serem 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Arbuz 100 g | | | Makaron z serem 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Arbuz 100 g | Makaron z serem 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Arbuz 100 g | Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml |
| | PN | Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) | | | | | |
| Wartość energetyczna: 2584.81 kcal; Białko ogółem: 112.18 g; Tłuszcz: 83.04 g; Kw. tł. nasy.: 29.63 g; Węglowodany ogółem: 366.38 g; W tym cukry: 107.33 g; Błonnik pok.: 37.90 g; Sól: 10.78 g; | | Wartość energetyczna: 2236.66 kcal; Białko ogółem: 95.04 g; Tłuszcz: 65.08 g; Kw. tł. nasy.: 24.95 g; Węglowodany ogółem: 336.29 g; W tym cukry: 106.94 g; Błonnik pok.: 34.54 g; Sól: 9.80 g; | | Wartość energetyczna: 2382.86 kcal; Białko ogółem: 112.45 g; Tłuszcz: 67.88 g; Kw. tł. nasy.: 23.70 g; Węglowodany ogółem: 345.98 g; W tym cukry: 106.58 g; Błonnik pok.: 30.32 g; Sól: 7.17 g; | | Wartość energetyczna: 2265.48 kcal; Białko ogółem: 110.29 g; Tłuszcz: 66.84 g; Kw. tł. nasy.: 23.63 g; Węglowodany ogółem: 316.84 g; W tym cukry: 124.53 g; Błonnik pok.: 23.02 g; Sól: 6.91 g; | |
| Wartość energetyczna: 2696.18 kcal; Białko ogółem: 127.24 g; Tłuszcz: 76.35 g; Kw. tł. nasy.: 28.03 g; Węglowodany ogółem: 390.10 g; W tym cukry: 132.18 g; Błonnik pok.: 31.40 g; Sól: 8.37 g; | | Wartość energetyczna: 2671.60 kcal; Białko ogółem: 139.08 g; Tłuszcz: 97.21 g; Kw. tł. nasy.: 40.17 g; Węglowodany ogółem: 332.55 g; W tym cukry: 76.92 g; Błonnik pok.: 43.91 g; Sól: 13.43 g; | | | | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

| | | BP- Podstawowa zest I | BP- Podstawowa zest II | BP- Łatwo strawna | BP- Łatwostrawna małego dziecka | BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat | BP- Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|-------------------|-----------|---|---|--|--|--|--|
| 2024-10-08 wtorek | Śniadanie | Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i papryki 60 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sliwka szt 2 szt | Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pasta z twarogu i papryki 60 g (<u>MLE,</u>) Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g Sliwka szt 2 szt | 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% 5 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g Arbuz 150 g | Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Rukola 10 g Pomidor b/skórki 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Rukola 10 g Pomidor 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>) Pasta z twarogu i papryki 60 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml |
| | II ŚN | Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) | | | | | Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) |
| | Obiad | Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza gryczana 180 g Klopsik wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g (<u>MLE,</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza gryczana 180 g Zrazik wieprzowy pieczony mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g (<u>MLE,</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza kuskus/sypko 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Klopsik wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Solferino () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza kuskus/sypko 130 g (<u>GLU PSZ,</u>) Klopsik wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Arbuz 150 g | Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza kuskus/sypko 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Klopsik wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Arbuz 150 g | Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza gryczana 180 g Klopsik wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Sliwka 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 ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 90 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 90 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 50 g (<u>RYB, SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 90 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml |
| | PN | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g | | | | | Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g |
| | | Wartość energetyczna: 2669.71 kcal; Białko ogółem: 116.78 g; Tłuszcz: 83.05 g; Kw. tł. nasy.: 33.44 g; Węglowodany ogółem: 385.38 g; W tym cukry: 84.19 g; Błonnik pok.: 44.58 g; Sól: 7.38 g; | Wartość energetyczna: 2434.85 kcal; Białko ogółem: 109.19 g; Tłuszcz: 68.89 g; Kw. tł. nasy.: 27.59 g; Węglowodany ogółem: 363.57 g; W tym cukry: 86.11 g; Błonnik pok.: 39.40 g; Sól: 7.35 g; | Wartość energetyczna: 2512.34 kcal; Białko ogółem: 110.55 g; Tłuszcz: 67.40 g; Kw. tł. nasy.: 25.99 g; Węglowodany ogółem: 375.46 g; W tym cukry: 95.61 g; Błonnik pok.: 28.01 g; Sól: 6.93 g; | Wartość energetyczna: 2035.50 kcal; Białko ogółem: 94.09 g; Tłuszcz: 49.22 g; Kw. tł. nasy.: 17.68 g; Węglowodany ogółem: 311.06 g; W tym cukry: 100.51 g; Błonnik pok.: 19.28 g; Sól: 4.41 g; | Wartość energetyczna: 2828.84 kcal; Białko ogółem: 128.25 g; Tłuszcz: 71.90 g; Kw. tł. nasy.: 27.49 g; Węglowodany ogółem: 426.96 g; W tym cukry: 115.61 g; Błonnik pok.: 28.01 g; Sól: 6.99 g; | Wartość energetyczna: 2569.03 kcal; Białko ogółem: 138.03 g; Tłuszcz: 79.93 g; Kw. tł. nasy.: 28.68 g; Węglowodany ogółem: 347.96 g; W tym cukry: 52.78 g; Błonnik pok.: 46.41 g; Sól: 8.57 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

| | | BP- Podstawowa zest I | BP- Podstawowa zest II | BP- Łatwo strawna | BP- Łatwostrawna małego dziecka | BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat | BP- Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|------------------|-----------|---|---|--|--|---|--|
| 2024-10-09 środa | Śniadanie | Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Gruszka 1szt. 150 g | Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 5 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Papryka świeża 100 g Gruszka 1szt. 150 g | Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 5 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 100 g Pomarańcza 150 g | Ryż na mleku 200 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Salata zielona 5 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) | Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 5 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) | Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) |
| | II SN | | | | Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE</u>) | | Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (<u>MLE</u>) |
| | Obiad | Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Eskalopka z indyka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Żurek z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Filet z indyka pieczony 90 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Filet z indyka pieczony 90 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 250 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Filet z indyka pieczony 50 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Pomarańcza 150 g | Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Filet z indyka pieczony 90 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Pomarańcza 150 g | Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Filet z indyka pieczony 90 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Pomarańcza 150 g Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Paszтет vegetarianiński () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Paszтет vegetarianiński () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Paszтет vegetarianiński () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Paszтет vegetarianiński () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Paszтет vegetarianiński () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Paszтет vegetarianiński () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml |
| | PN | | Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) | | | | Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>) |
| | | Wartość energetyczna: 2501.42 kcal; Białko ogółem: 91.28 g; Tłuszcz: 81.69 g; Kw. tł. nasy.: 29.67 g; Węglowodany ogółem: 370.93 g; W tym cukry: 103.00 g; Błonnik pok.: 36.00 g; Sól: 7.48 g; | Wartość energetyczna: 2388.98 kcal; Białko ogółem: 98.50 g; Tłuszcz: 67.14 g; Kw. tł. nasy.: 28.46 g; Węglowodany ogółem: 368.06 g; W tym cukry: 105.51 g; Błonnik pok.: 37.28 g; Sól: 7.90 g; | Wartość energetyczna: 2269.54 kcal; Białko ogółem: 98.35 g; Tłuszcz: 58.66 g; Kw. tł. nasy.: 22.85 g; Węglowodany ogółem: 355.70 g; W tym cukry: 99.27 g; Błonnik pok.: 31.27 g; Sól: 6.93 g; | Wartość energetyczna: 1964.68 kcal; Białko ogółem: 77.54 g; Tłuszcz: 47.48 g; Kw. tł. nasy.: 16.57 g; Węglowodany ogółem: 414.65 g; W tym cukry: 135.60 g; Błonnik pok.: 28.30 g; Sól: 5.03 g; | Wartość energetyczna: 2553.14 kcal; Białko ogółem: 104.19 g; Tłuszcz: 61.76 g; Kw. tł. nasy.: 24.63 g; Węglowodany ogółem: 414.65 g; W tym cukry: 144.80 g; Błonnik pok.: 33.18 g; Sól: 7.16 g; | Wartość energetyczna: 2255.16 kcal; Białko ogółem: 104.25 g; Tłuszcz: 61.29 g; Kw. tł. nasy.: 22.69 g; Węglowodany ogółem: 347.79 g; W tym cukry: 92.84 g; Błonnik pok.: 41.47 g; Sól: 9.80 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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 |
|---------------------|-----------|---|---|--|---|---|---|
| 2024-10-10 czwartek | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z ciecierzycy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Arbuz 100 g | | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Arbuz 100 g | Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z ciecierzycy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml |
| | II ŚN | | | | Mus z brzoskwiń 100 g | | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) |
| | Obiad | Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatką 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>) | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>) | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z truskawek* b/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>) Arbuz 100 g |
| | Kolacja | Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 200 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 150 g | | | Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 150 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 150 g | Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 200 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 150 g | Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 200 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Jabłko 150 g |
| | PN | | | Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | | | Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) |
| | | Wartość energetyczna: 2613.03 kcal; Białko ogółem: 102.65 g; Tłuszcz: 87.68 g; Kw. tł. nasy.: 28.94 g; Węglowodany ogółem: 369.69 g; W tym cukry: 103.41 g; Błonnik pok.: 38.61 g; Sól: 6.37 g; | Wartość energetyczna: 2604.88 kcal; Białko ogółem: 102.06 g; Tłuszcz: 77.69 g; Kw. tł. nasy.: 25.61 g; Węglowodany ogółem: 389.79 g; W tym cukry: 104.45 g; Błonnik pok.: 37.05 g; Sól: 5.54 g; | Wartość energetyczna: 2276.28 kcal; Białko ogółem: 103.10 g; Tłuszcz: 53.15 g; Kw. tł. nasy.: 17.34 g; Węglowodany ogółem: 359.88 g; W tym cukry: 97.63 g; Błonnik pok.: 27.08 g; Sól: 4.49 g; | Wartość energetyczna: 1697.66 kcal; Białko ogółem: 76.59 g; Tłuszcz: 37.13 g; Kw. tł. nasy.: 10.65 g; Węglowodany ogółem: 275.11 g; W tym cukry: 91.74 g; Błonnik pok.: 20.28 g; Sól: 5.90 g; | Wartość energetyczna: 2340.68 kcal; Białko ogółem: 105.51 g; Tłuszcz: 54.58 g; Kw. tł. nasy.: 17.66 g; Węglowodany ogółem: 370.72 g; W tym cukry: 105.88 g; Błonnik pok.: 27.59 g; Sól: 7.50 g; | Wartość energetyczna: 2436.99 kcal; Białko ogółem: 106.76 g; Tłuszcz: 79.24 g; Kw. tł. nasy.: 22.94 g; Węglowodany ogółem: 339.42 g; W tym cukry: 87.69 g; Błonnik pok.: 37.79 g; Sól: 8.29 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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 |
|-----------------------|--|--|--|---|---|---|---|
| 2024-10-11 piątek | Śniadanie | Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty kostka 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 50 g Banan 150 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) | | Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty kostka 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 50 g Banan 150 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) | Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty kostka 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) | Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty kostka 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) | Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty kostka 60 g (<u>MLE.</u>) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) |
| | II ŚN | | | | Maślanka truskawkowa 0,33l 1 g (<u>MLE.</u>) | | Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE.</u>) Śliwka szt 2 szt |
| | Obiad | Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Ryżowa () 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Banan 150 g | Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Banan 150 g | Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 20 g |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | |
| PN | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | | | | | | |
| | Wartość energetyczna: 2612.42 kcal; Białko ogółem: 106.36 g; Tłuszcz: 84.98 g; Kw. tł. nasy.: 31.23 g; Węglowodany ogółem: 370.07 g; W tym cukry: 103.71 g; Błonnik pok.: 30.76 g; Sól: 10.62 g; | Wartość energetyczna: 2516.25 kcal; Białko ogółem: 107.50 g; Tłuszcz: 76.43 g; Kw. tł. nasy.: 30.50 g; Węglowodany ogółem: 364.37 g; W tym cukry: 103.41 g; Błonnik pok.: 29.58 g; Sól: 10.61 g; | Wartość energetyczna: 2376.40 kcal; Białko ogółem: 107.96 g; Tłuszcz: 57.19 g; Kw. tł. nasy.: 24.27 g; Węglowodany ogółem: 370.95 g; W tym cukry: 106.00 g; Błonnik pok.: 26.02 g; Sól: 7.68 g; | Wartość energetyczna: 1863.43 kcal; Białko ogółem: 89.87 g; Tłuszcz: 39.88 g; Kw. tł. nasy.: 17.31 g; Węglowodany ogółem: 296.57 g; W tym cukry: 133.94 g; Błonnik pok.: 18.41 g; Sól: 5.42 g; | Wartość energetyczna: 2603.01 kcal; Białko ogółem: 118.45 g; Tłuszcz: 61.92 g; Kw. tł. nasy.: 27.50 g; Węglowodany ogółem: 406.82 g; W tym cukry: 147.03 g; Błonnik pok.: 26.21 g; Sól: 7.96 g; | Wartość energetyczna: 2563.51 kcal; Białko ogółem: 131.12 g; Tłuszcz: 88.21 g; Kw. tł. nasy.: 37.48 g; Węglowodany ogółem: 327.97 g; W tym cukry: 67.81 g; Błonnik pok.: 33.62 g; Sól: 12.07 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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 |
|-------------------|-----------|--|--|---|---|---|---|
| 2024-10-12 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-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 100 g Paszтет z ciecierzycy () 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ketchup 15g saszetka 1 szt Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jabłko 150 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 100 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Paszтет z ciecierzycy () 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml 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>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml 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>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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 kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Paszтет z ciecierzycy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml |
| | II ŚN | | | | | Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 200 g (<u>MLE</u>) | Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>) |
| | Obiad | Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza bulgur 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Gulasz węgierski- drobiowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Potrawka drobiowa () 120 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Potrawka drobiowa () 120 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Ziemniaczana () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 130 g (<u>GLU JECZ</u>) Potrawka drobiowa () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Jabłko 150 g | Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Potrawka drobiowa () 120 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Jabłko 150 g | Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza bulgur 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Potrawka drobiowa () 120 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Jabłko 150 g |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt (<u>MLE</u>) Sałatka z brokułu, oliwy i koperku 120 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g Sałatka z brokułu, oliwy i koperku 120 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałatka z brokułu, oliwy i koperku 120 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 50 g (<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 Sałatka z brokułu, oliwy i koperku* 120 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałatka z brokułu, oliwy i koperku* 120 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt (<u>MLE</u>) Sałatka z brokułu, oliwy i koperku 120 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml |
| | PN | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | | | | | Maślanka naturalna 0,3l 1 szt (<u>MLE</u>) |
| | | Wartość energetyczna: 2558.77 kcal; Białko ogółem: 96.93 g; Tłuszcz: 100.44 g; Kw. tł. nasy.: 37.24 g; Węglowodany ogółem: 326.59 g; W tym cukry: 70.90 g; Błonnik pok.: 32.66 g; Sól: 9.88 g; | Wartość energetyczna: 2384.30 kcal; Białko ogółem: 85.16 g; Tłuszcz: 91.19 g; Kw. tł. nasy.: 36.13 g; Węglowodany ogółem: 321.75 g; W tym cukry: 71.24 g; Błonnik pok.: 37.72 g; Sól: 9.68 g; | Wartość energetyczna: 1972.68 kcal; Białko ogółem: 81.59 g; Tłuszcz: 48.77 g; Kw. tł. nasy.: 19.56 g; Węglowodany ogółem: 314.15 g; W tym cukry: 67.39 g; Błonnik pok.: 31.18 g; Sól: 6.83 g; | Wartość energetyczna: 1722.06 kcal; Białko ogółem: 74.18 g; Tłuszcz: 41.57 g; Kw. tł. nasy.: 15.30 g; Węglowodany ogółem: 271.89 g; W tym cukry: 83.01 g; Błonnik pok.: 23.13 g; Sól: 6.73 g; | Wartość energetyczna: 2243.61 kcal; Białko ogółem: 90.65 g; Tłuszcz: 54.29 g; Kw. tł. nasy.: 22.24 g; Węglowodany ogółem: 360.69 g; W tym cukry: 85.73 g; Błonnik pok.: 31.22 g; Sól: 9.16 g; | Wartość energetyczna: 2348.95 kcal; Białko ogółem: 107.40 g; Tłuszcz: 75.04 g; Kw. tł. nasy.: 26.68 g; Węglowodany ogółem: 320.44 g; W tym cukry: 78.40 g; Błonnik pok.: 37.35 g; Sól: 10.55 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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 |
|----------------------|--|--|--|---|--|--|--|
| 2024-10-13 niedziela | Śniadanie | Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Gruszka 150 g | Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Ogórek kiszony 100 g Gruszka 150 g | Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Arbuz 150 g | Kasza manna na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml |
| | II ŚN | Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) | | | | | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) |
| | Obiad | Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Surówka Colesław () 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Kapusta zasmażana () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Surówka Colesław () 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Kapusta zasmażana () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Pomidorowa z makaronem () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml Arbuz 150 g | Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml Arbuz 150 g | Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka Colesław () 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) 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>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 40 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 40 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) | Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 40 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 40 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) | Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 40 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) | |
| PN | Serek wiejski truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) | | | | | Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) | |
| | Wartość energetyczna: 2674.21 kcal; Białko ogółem: 109.58 g; Tłuszcz: 87.62 g; Kw. tł. nasy.: 36.41 g; Węglowodany ogółem: 376.43 g; W tym cukry: 113.98 g; Błonnik pok.: 31.91 g; Sól: 10.28 g; | Wartość energetyczna: 2530.49 kcal; Białko ogółem: 120.96 g; Tłuszcz: 77.24 g; Kw. tł. nasy.: 36.95 g; Węglowodany ogółem: 352.81 g; W tym cukry: 110.74 g; Błonnik pok.: 30.41 g; Sól: 10.27 g; | Wartość energetyczna: 2325.14 kcal; Białko ogółem: 117.53 g; Tłuszcz: 51.90 g; Kw. tł. nasy.: 25.76 g; Węglowodany ogółem: 354.07 g; W tym cukry: 110.90 g; Błonnik pok.: 19.03 g; Sól: 6.85 g; | Wartość energetyczna: 1945.87 kcal; Białko ogółem: 100.03 g; Tłuszcz: 39.80 g; Kw. tł. nasy.: 19.61 g; Węglowodany ogółem: 301.88 g; W tym cukry: 153.57 g; Błonnik pok.: 13.30 g; Sól: 4.79 g; | Wartość energetyczna: 2572.36 kcal; Białko ogółem: 121.23 g; Tłuszcz: 55.32 g; Kw. tł. nasy.: 28.07 g; Węglowodany ogółem: 404.15 g; W tym cukry: 163.76 g; Błonnik pok.: 19.04 g; Sól: 7.00 g; | Wartość energetyczna: 2559.00 kcal; Białko ogółem: 151.39 g; Tłuszcz: 86.09 g; Kw. tł. nasy.: 36.97 g; Węglowodany ogółem: 312.46 g; W tym cukry: 80.38 g; Błonnik pok.: 32.78 g; Sól: 11.62 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

| | | BP- Onkologiczna | BP- Dieta Mamy I Trymestr | BP- Dieta Mamy II Trymestr | BP- Dieta Mamy III Trymestr | BP- Dieta Mamy Okres Laktacji | |
|-------------------------|-----------|--|--|--|--|--|--|
| 2024-09-30 poniedziałek | Śniadanie | Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Rukola 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Płatki pszenne na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Rukola 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Płatki pszenne na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Rukola 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Rukola 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Rukola 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | |
| | II ŚN | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) | | | | | |
| | Obiad | Dyniowa z ziemniakami*() 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z marchwi () 150 g (<u>MLE,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Galaretko o smaku brzoskwinowym 150 g Jabłko 150 g | Dyniowa z ziemniakami*() 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z marchwi () 150 g (<u>MLE,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Galaretko o smaku brzoskwinowym 200 g Jabłko 150 g | Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z marchwi () 150 g (<u>MLE,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Galaretko o smaku brzoskwinowym 200 g Jabłko 150 g | Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z marchwi () 150 g (<u>MLE,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Galaretko o smaku brzoskwinowym 200 g Jabłko 150 g | | |
| | Kolacja | Kasza jaglana na mleku 400 ml (<u>MLE,</u>) Risotto z mięs drob i warzywami () 250 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Risotto z mięs drob i warzywami () 250 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Banan 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | | | | |
| | PN | Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) | | | | | |
| | | Wartość energetyczna: 2822.40 kcal; Białko ogółem: 127.55 g; Tłuszcz: 56.86 g; Kw. tł. nasy.: 23.69 g; Węglowodany ogółem: 465.16 g; W tym cukry: 163.37 g; Błonnik pok.: 34.18 g; Sól: 5.39 g; | Wartość energetyczna: 2355.31 kcal; Białko ogółem: 105.84 g; Tłuszcz: 50.41 g; Kw. tł. nasy.: 20.16 g; Węglowodany ogółem: 380.21 g; W tym cukry: 119.02 g; Błonnik pok.: 37.18 g; Sól: 4.93 g; | Wartość energetyczna: 2417.31 kcal; Białko ogółem: 106.53 g; Tłuszcz: 54.73 g; Kw. tł. nasy.: 22.92 g; Węglowodany ogółem: 385.48 g; W tym cukry: 119.57 g; Błonnik pok.: 37.78 g; Sól: 5.01 g; | Wartość energetyczna: 2550.40 kcal; Białko ogółem: 113.05 g; Tłuszcz: 57.61 g; Kw. tł. nasy.: 24.23 g; Węglowodany ogółem: 405.64 g; W tym cukry: 124.70 g; Błonnik pok.: 39.65 g; Sól: 5.27 g; | Wartość energetyczna: 2585.79 kcal; Białko ogółem: 114.79 g; Tłuszcz: 58.56 g; Kw. tł. nasy.: 24.76 g; Węglowodany ogółem: 410.78 g; W tym cukry: 126.96 g; Błonnik pok.: 40.03 g; Sól: 5.38 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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 |
|-------------------|---|--|---|--|---|
| 2024-10-01 wtorek | Śniadanie | Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml | Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml | Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml | Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml |
| | II ŚN | Maślanka truskawkowa 250ml 1 szt (<u>MLE,</u>) | Maślanka truskawkowa 250ml 1 szt (<u>MLE,</u>) Arbuz 100 g | | |
| | Obiad | Brokułowa z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) kasza pęczak/sypko 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL,</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml Arbuz 100 g | Brokułowa z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) kasza pęczak/sypko 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka żydowska z olejem () 150 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Paszтет z soczewicy () 20 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Pomidor 20 g | Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka żydowska z olejem () 150 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Paszтет z soczewicy () 20 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Pomidor 20 g | Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) kasza pęczak/sypko 250 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka żydowska z olejem () 150 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Paszтет z soczewicy () 20 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Pomidor 20 g |
| | Kolacja | Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Sałatka jarzynowa (*) 120 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Sałatka jarzynowa (*) 120 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Sałatka jarzynowa (*) 120 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Sałatka jarzynowa (*) 120 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml |
| | PN | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | | | |
| | Wartość energetyczna: 3076.97 kcal; Białko ogółem: 133.82 g; Tłuszcz: 80.67 g; Kw. tł. nasy.: 35.39 g; Węglowodany ogółem: 470.58 g; W tym cukry: 134.99 g; Błonnik pok.: 46.63 g; Sól: 9.42 g; | Wartość energetyczna: 2565.41 kcal; Białko ogółem: 113.28 g; Tłuszcz: 85.09 g; Kw. tł. nasy.: 37.44 g; Węglowodany ogółem: 350.21 g; W tym cukry: 52.06 g; Błonnik pok.: 41.16 g; Sól: 10.34 g; | Wartość energetyczna: 2697.76 kcal; Białko ogółem: 114.76 g; Tłuszcz: 93.90 g; Kw. tł. nasy.: 42.99 g; Węglowodany ogółem: 361.70 g; W tym cukry: 52.54 g; Błonnik pok.: 42.98 g; Sól: 10.47 g; | Wartość energetyczna: 2800.86 kcal; Białko ogółem: 119.71 g; Tłuszcz: 95.99 g; Kw. tł. nasy.: 44.07 g; Węglowodany ogółem: 378.21 g; W tym cukry: 56.68 g; Błonnik pok.: 43.81 g; Sól: 10.68 g; | Wartość energetyczna: 2969.26 kcal; Białko ogółem: 132.54 g; Tłuszcz: 99.85 g; Kw. tł. nasy.: 45.59 g; Węglowodany ogółem: 397.31 g; W tym cukry: 58.82 g; Błonnik pok.: 46.97 g; Sól: 10.95 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

| | BP- Onkologiczna | BP- Dieta Mamy I Trimestr | BP- Dieta Mamy II Trimestr | BP- Dieta Mamy III Trimestr | BP- Dieta Mamy Okres Laktacji |
|------------------|---|--|--|---|---|
| 2024-10-02 środa | Śniadanie Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty kostka 70 g (MLE) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) | Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Paszтет z ciecierzycy () 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) | Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Paszтет z ciecierzycy () 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Paszтет z ciecierzycy () 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) | Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Paszтет z ciecierzycy () 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) |
| | II ŚN Sałatka brokułowa z prażonym słonecznikiem B 200 g (JAJ, MLE, GOR.) | | | | |
| 2024-10-02 środa | Obiad Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z indyka pieczony mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (SEL.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml (MLE) Pomarańcza 150 g | Pieczarkowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z indyka pieczony mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml (MLE) Śliwka szt 2 szt | Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z indyka pieczony mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml (MLE) Śliwka szt 2 szt | Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z indyka pieczony mielony 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml (MLE) Śliwka szt 2 szt | |
| | Kolacja Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 5 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 5 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 5 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | |
| 2024-10-02 środa | PN Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE) | | | | |
| | Wartość energetyczna: 3353.22 kcal; Białko ogółem: 139.42 g; Tłuszcz: 117.30 g; Kw. tł. nasy.: 34.21 g; Węglowodany ogółem: 457.96 g; W tym cukry: 163.09 g; Błonnik pok.: 41.95 g; Sól: 7.90 g; | Wartość energetyczna: 3016.36 kcal; Białko ogółem: 120.54 g; Tłuszcz: 125.06 g; Kw. tł. nasy.: 33.06 g; Węglowodany ogółem: 374.14 g; W tym cukry: 110.42 g; Błonnik pok.: 47.78 g; Sól: 10.14 g; | Wartość energetyczna: 3135.24 kcal; Białko ogółem: 121.91 g; Tłuszcz: 133.88 g; Kw. tł. nasy.: 38.65 g; Węglowodany ogółem: 383.19 g; W tym cukry: 110.88 g; Błonnik pok.: 48.64 g; Sól: 10.22 g; | Wartość energetyczna: 3227.52 kcal; Białko ogółem: 126.27 g; Tłuszcz: 135.78 g; Kw. tł. nasy.: 39.69 g; Węglowodany ogółem: 397.85 g; W tym cukry: 115.00 g; Błonnik pok.: 49.40 g; Sól: 10.43 g; | Wartość energetyczna: 3414.19 kcal; Białko ogółem: 135.99 g; Tłuszcz: 142.43 g; Kw. tł. nasy.: 40.78 g; Węglowodany ogółem: 420.44 g; W tym cukry: 117.31 g; Błonnik pok.: 50.75 g; Sól: 10.70 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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 | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| 2024-10-03 czwartek | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 50 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 50 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 50 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 50 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml | |
| | II ŚN | Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>) Banan 150 g | | | | |
| | Obiad | Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) | Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot z truskawek* b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) | Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z truskawek* b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) | | |
| | Kolacja | Kasza jaglana na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Forszmak z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Arbuz 100 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Forszmak z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Arbuz 100 g | | | |
| PN | Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) | | | | | |
| Wartość energetyczna: 3282.85 kcal; Białko ogółem: 152.18 g; Tłuszcz: 103.39 g; Kw. tł. nasy.: 39.10 g; Węglowodany ogółem: 455.26 g; W tym cukry: 145.66 g; Błonnik pok.: 35.81 g; Sól: 12.49 g; | | Wartość energetyczna: 2815.54 kcal; Białko ogółem: 128.83 g; Tłuszcz: 103.66 g; Kw. tł. nasy.: 41.57 g; Węglowodany ogółem: 361.35 g; W tym cukry: 91.65 g; Błonnik pok.: 37.21 g; Sól: 12.33 g; | Wartość energetyczna: 2880.74 kcal; Białko ogółem: 129.58 g; Tłuszcz: 107.99 g; Kw. tł. nasy.: 44.42 g; Węglowodany ogółem: 367.48 g; W tym cukry: 92.12 g; Błonnik pok.: 37.92 g; Sól: 12.41 g; | Wartość energetyczna: 2952.30 kcal; Białko ogółem: 133.31 g; Tłuszcz: 110.21 g; Kw. tł. nasy.: 45.51 g; Węglowodany ogółem: 376.88 g; W tym cukry: 96.27 g; Błonnik pok.: 38.45 g; Sól: 12.50 g; | Wartość energetyczna: 2988.08 kcal; Białko ogółem: 135.17 g; Tłuszcz: 111.32 g; Kw. tł. nasy.: 46.05 g; Węglowodany ogółem: 381.57 g; W tym cukry: 98.35 g; Błonnik pok.: 38.72 g; Sól: 12.55 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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 |
|-------------------|---|--|--|--|--|
| 2024-10-04 piątek | Śniadanie | Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) | Kasza manna na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) | Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 5 g |
| | II SN | Salatka owocowa 200 g | Salatka owocowa ze słonecznikiem 200 g | | |
| | Obiad | Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE.</u>) | Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE.</u>) | Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE.</u>) | Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE.</u>) |
| | Kolacja | Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml |
| PN | Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | | | | |
| | Wartość energetyczna: 3082.38 kcal; Białko ogółem: 137.35 g; Tłuszcz: 86.15 g; Kw. tł. nasy.: 34.89 g; Węglowodany ogółem: 455.36 g; W tym cukry: 178.93 g; Błonnik pok.: 33.43 g; Sól: 6.51 g; | Wartość energetyczna: 2622.00 kcal; Białko ogółem: 116.61 g; Tłuszcz: 84.70 g; Kw. tł. nasy.: 34.55 g; Węglowodany ogółem: 365.42 g; W tym cukry: 132.17 g; Błonnik pok.: 35.05 g; Sól: 8.00 g; | Wartość energetyczna: 2741.26 kcal; Białko ogółem: 117.89 g; Tłuszcz: 93.54 g; Kw. tł. nasy.: 40.15 g; Węglowodany ogółem: 374.52 g; W tym cukry: 132.65 g; Błonnik pok.: 35.88 g; Sól: 8.13 g; | Wartość energetyczna: 2833.54 kcal; Białko ogółem: 122.25 g; Tłuszcz: 95.47 g; Kw. tł. nasy.: 41.19 g; Węglowodany ogółem: 389.23 g; W tym cukry: 136.77 g; Błonnik pok.: 36.65 g; Sól: 8.35 g; | Wartość energetyczna: 3003.10 kcal; Białko ogółem: 135.33 g; Tłuszcz: 99.95 g; Kw. tł. nasy.: 42.33 g; Węglowodany ogółem: 409.10 g; W tym cukry: 139.04 g; Błonnik pok.: 37.91 g; Sól: 8.71 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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 |
|-------------------|---|--|---|---|---|---|
| 2024-10-05 sobota | Śniadanie | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE</u> ,) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE</u> ,) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u> ,) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE</u> ,) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | |
| | II ŚN | Mus z brzoskwiń 50 g | Arbuz 100 g Mieszanek studencka 20 g (<u>OZI, ORZ</u> ,) | | | |
| | Obiad | Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u> ,) Kasza jaglana na sypko 180 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 200 g (<u>MLE</u> ,) | Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u> ,) Kasza jaglana na sypko 180 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 200 g (<u>MLE</u> ,) | Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u> ,) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 200 g (<u>MLE</u> ,) | Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u> ,) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 200 g (<u>MLE</u> ,) | Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u> ,) Kasza jaglana na sypko 250 g Potrawka drobiowa z warzywami * 230 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 200 g (<u>MLE</u> ,) |
| | Kolacja | Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u> ,) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u> ,) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sałata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u> ,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u> ,) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sałata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u> ,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u> ,) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sałata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | |
| | PN | Maślanka owocowa 300ml 1 g (<u>MLE</u> ,) | | | | |
| | Wartość energetyczna: 2636.11 kcal; Białko ogółem: 114.55 g; Tłuszcz: 65.26 g; Kw. tł. nasy.: 26.05 g; Węglowodany ogółem: 408.77 g; W tym cukry: 128.03 g; Błonnik pok.: 29.55 g; Sól: 7.38 g; | Wartość energetyczna: 2439.93 kcal; Białko ogółem: 104.11 g; Tłuszcz: 72.34 g; Kw. tł. nasy.: 27.39 g; Węglowodany ogółem: 356.97 g; W tym cukry: 93.45 g; Błonnik pok.: 31.21 g; Sól: 6.90 g; | Wartość energetyczna: 2558.61 kcal; Białko ogółem: 105.49 g; Tłuszcz: 81.01 g; Kw. tł. nasy.: 32.94 g; Węglowodany ogółem: 366.03 g; W tym cukry: 93.82 g; Błonnik pok.: 31.78 g; Sól: 6.99 g; | Wartość energetyczna: 2581.41 kcal; Białko ogółem: 106.37 g; Tłuszcz: 81.17 g; Kw. tł. nasy.: 32.97 g; Węglowodany ogółem: 370.78 g; W tym cukry: 93.85 g; Błonnik pok.: 32.35 g; Sól: 7.11 g; | Wartość energetyczna: 2725.03 kcal; Białko ogółem: 116.84 g; Tłuszcz: 84.38 g; Kw. tł. nasy.: 33.73 g; Węglowodany ogółem: 389.88 g; W tym cukry: 94.99 g; Błonnik pok.: 34.04 g; Sól: 7.30 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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 |
|----------------------|---|--|--|--|---|---|
| 2024-10-06 niedziela | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty kostka 70 g (MLE) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty kostka 70 g (MLE) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Twaróg półtłusty kostka 70 g (MLE) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Twaróg półtłusty kostka 70 g (MLE) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Twaróg półtłusty kostka 70 g (MLE) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml |
| | II ŚN | Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE) Banan 150 g | Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE) Gruszka 1szt. 150 g | | | |
| | Obiad | Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos bazylkowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL) | Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos bazylkowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL) | Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos bazylkowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL) | | Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos bazylkowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL) |
| | Kolacja | Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 30 g (może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata zielona 5 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 30 g (może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata zielona 5 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 30 g (może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata zielona 5 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | | |
| | PN | Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE) | | | | |
| | Wartość energetyczna: 3365.87 kcal; Białko ogółem: 180.02 g; Tłuszcz: 103.27 g; Kw. tł. nasy.: 38.70 g; Węglowodany ogółem: 447.69 g; W tym cukry: 159.87 g; Błonnik pok.: 30.90 g; Sól: 10.19 g; | Wartość energetyczna: 2794.89 kcal; Białko ogółem: 155.48 g; Tłuszcz: 100.28 g; Kw. tł. nasy.: 37.90 g; Węglowodany ogółem: 337.70 g; W tym cukry: 94.49 g; Błonnik pok.: 33.78 g; Sól: 10.06 g; | Wartość energetyczna: 2943.59 kcal; Białko ogółem: 158.27 g; Tłuszcz: 109.56 g; Kw. tł. nasy.: 43.64 g; Węglowodany ogółem: 351.94 g; W tym cukry: 94.95 g; Błonnik pok.: 35.18 g; Sól: 10.31 g; | Wartość energetyczna: 3013.08 kcal; Białko ogółem: 161.75 g; Tłuszcz: 111.30 g; Kw. tł. nasy.: 44.65 g; Węglowodany ogółem: 361.85 g; W tym cukry: 99.04 g; Błonnik pok.: 35.38 g; Sól: 10.41 g; | Wartość energetyczna: 3117.60 kcal; Białko ogółem: 164.88 g; Tłuszcz: 112.99 g; Kw. tł. nasy.: 45.39 g; Węglowodany ogółem: 381.69 g; W tym cukry: 101.30 g; Błonnik pok.: 36.64 g; Sól: 10.59 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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 | |
|-------------------------|--|--|--|--|--|--|
| 2024-10-07 poniedziałek | 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 30 g Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 30 g Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 30 g Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 30 g Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | |
| | II ŚN | Maślanka owocowa 300ml 1 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g | Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Musli 10 g (<u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u>) | | | |
| | Obiad | Wielowarzywna z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL, JAJ.</u>) Kotlet z jaj-pieczony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Ogórek kiszony 20 g | Wielowarzywna z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL, JAJ.</u>) Kotlet z jaj-pieczony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Ogórek kiszony 20 g | Wielowarzywna z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL, JAJ.</u>) Kotlet z jaj-pieczony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Ogórek kiszony 20 g | | Wielowarzywna z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL, JAJ.</u>) Kotlet z jaj-pieczony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Ogórek kiszony 20 g |
| | Kolacja | Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Makaron z serem 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Arbuz 100 g | Makaron z serem 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</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: 3005.43 kcal; Białko ogółem: 142.11 g; Tłuszcz: 85.06 g; Kw. tł. nasy.: 32.20 g; Węglowodany ogółem: 434.49 g; W tym cukry: 150.16 g; Błonnik pok.: 34.97 g; Sól: 9.27 g; | Wartość energetyczna: 2524.11 kcal; Białko ogółem: 123.69 g; Tłuszcz: 80.63 g; Kw. tł. nasy.: 30.65 g; Węglowodany ogółem: 341.80 g; W tym cukry: 88.07 g; Błonnik pok.: 35.23 g; Sól: 10.76 g; | Wartość energetyczna: 2600.53 kcal; Białko ogółem: 124.69 g; Tłuszcz: 84.97 g; Kw. tł. nasy.: 33.41 g; Węglowodany ogółem: 350.52 g; W tym cukry: 88.47 g; Błonnik pok.: 35.97 g; Sól: 10.89 g; | Wartość energetyczna: 2672.08 kcal; Białko ogółem: 128.42 g; Tłuszcz: 87.19 g; Kw. tł. nasy.: 34.50 g; Węglowodany ogółem: 359.92 g; W tym cukry: 92.63 g; Błonnik pok.: 36.50 g; Sól: 10.98 g; | Wartość energetyczna: 2770.94 kcal; Białko ogółem: 131.67 g; Tłuszcz: 88.37 g; Kw. tł. nasy.: 35.05 g; Węglowodany ogółem: 379.48 g; W tym cukry: 94.92 g; Błonnik pok.: 37.93 g; Sól: 11.16 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

| | | BP- Onkologiczna | BP- Dieta Mamy I Trimestr | BP- Dieta Mamy II Trimestr | BP- Dieta Mamy III Trimestr | BP- Dieta Mamy Okres Laktacji |
|-------------------|-----------|---|---|---|---|---|
| 2024-10-08 wtorek | Śniadanie | Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Rukola 10 g Pomidor 80 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>) Pasta z twarogu i papryki 60 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml | Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pasta z twarogu i papryki 60 g (<u>MLE,</u>) Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml | Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i papryki 60 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml | Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i papryki 60 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml |
| | II śN | Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) | | | | |
| | Obiad | Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza kuskus/sypko 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Klopsik wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g (<u>MLE,</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Arbuz 150 g | Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza gryczana 180 g Klopsik wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Śliwka szt 2 szt | Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza gryczana 200 g Klopsik wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Śliwka szt 2 szt | Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza gryczana 250 g Klopsik wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Śliwka szt 2 szt | |
| | Kolacja | Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 90 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 90 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 90 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 90 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml |
| PN | | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g | | | | |
| | | Wartość energetyczna: 3119.12 kcal; Białko ogółem: 144.84 g; Tłuszcz: 82.68 g; Kw. tł. nasy.: 33.85 g; Węglowodany ogółem: 463.11 g; W tym cukry: 115.22 g; Błonnik pok.: 34.11 g; Sól: 9.99 g; | Wartość energetyczna: 2675.89 kcal; Białko ogółem: 127.54 g; Tłuszcz: 85.20 g; Kw. tł. nasy.: 33.14 g; Węglowodany ogółem: 373.01 g; W tym cukry: 47.53 g; Błonnik pok.: 44.06 g; Sól: 9.34 g; | Wartość energetyczna: 2822.55 kcal; Białko ogółem: 130.38 g; Tłuszcz: 94.74 g; Kw. tł. nasy.: 38.74 g; Węglowodany ogółem: 386.28 g; W tym cukry: 48.05 g; Błonnik pok.: 45.81 g; Sól: 9.47 g; | Wartość energetyczna: 2925.65 kcal; Białko ogółem: 135.33 g; Tłuszcz: 96.82 g; Kw. tł. nasy.: 39.82 g; Węglowodany ogółem: 402.79 g; W tym cukry: 52.19 g; Błonnik pok.: 46.64 g; Sól: 9.69 g; | Wartość energetyczna: 3130.52 kcal; Białko ogółem: 147.24 g; Tłuszcz: 103.99 g; Kw. tł. nasy.: 41.74 g; Węglowodany ogółem: 426.68 g; W tym cukry: 54.44 g; Błonnik pok.: 48.09 g; Sól: 9.99 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

| | | BP- Onkologiczna | BP- Dieta Mamy I Trimestr | BP- Dieta Mamy II Trimestr | BP- Dieta Mamy III Trimestr | BP- Dieta Mamy Okres Laktacji |
|------------------|-----------|---|--|--|--|--|
| 2024-10-09 środa | Śniadanie | Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u> ,) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,) | Ryż na mleku 200 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u> ,) Sałata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,) | Ryż na mleku 200 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u> ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u> ,) Sałata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,) | Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u> ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u> ,) Sałata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,) | Ryż na mleku 350 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u> ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u> ,) Sałata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,) |
| | II śN | Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE</u> ,) | | | | |
| | Obiad | Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Filet z indyka pieczony 90 g Sos bazylkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sałatka z jajkiem,pomidorkami,szpinakiem z olejem 150 g (<u>JAJ</u> ,) Pomarańcza 150 g | Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Filet z indyka pieczony 90 g Sos bazylkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sałatka z jajkiem,pomidorkami,szpinakiem z olejem 150 g (<u>JAJ</u> ,) Gruszka 1szt. 150 g | Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Filet z indyka pieczony 90 g Sos bazylkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sałatka z jajkiem,pomidorkami,szpinakiem z olejem 150 g (<u>JAJ</u> ,) Gruszka 1szt. 150 g | Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Filet z indyka pieczony 90 g Sos bazylkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sałatka z jajkiem,pomidorkami,szpinakiem z olejem 150 g (<u>JAJ</u> ,) Gruszka 1szt. 150 g | |
| | Kolacja | Kasza jaglana na mleku 400 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u> ,) Paszтет wegetariański () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ,) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u> ,) Paszтет wegetariański () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ,) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u> ,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u> ,) Paszтет wegetariański () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ,) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u> ,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u> ,) Paszтет wegetariański () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ,) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | |
| | PN | Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) | | | | |
| | | Wartość energetyczna: 2840.54 kcal; Białko ogółem: 126.71 g; Tłuszcz: 81.90 g; Kw. tł. nasy.: 30.94 g; Węglowodany ogółem: 419.48 g; W tym cukry: 136.86 g; Błonnik pok.: 35.14 g; Sól: 9.02 g; | Wartość energetyczna: 2423.33 kcal; Białko ogółem: 104.57 g; Tłuszcz: 79.44 g; Kw. tł. nasy.: 30.31 g; Węglowodany ogółem: 344.40 g; W tym cukry: 97.23 g; Błonnik pok.: 38.39 g; Sól: 8.84 g; | Wartość energetyczna: 2520.40 kcal; Białko ogółem: 105.20 g; Tłuszcz: 87.91 g; Kw. tł. nasy.: 35.80 g; Węglowodany ogółem: 349.26 g; W tym cukry: 97.63 g; Błonnik pok.: 38.94 g; Sól: 8.92 g; | Wartość energetyczna: 2614.45 kcal; Białko ogółem: 109.41 g; Tłuszcz: 89.80 g; Kw. tł. nasy.: 36.84 g; Węglowodany ogółem: 364.67 g; W tym cukry: 101.76 g; Błonnik pok.: 39.71 g; Sól: 9.13 g; | Wartość energetyczna: 2747.77 kcal; Białko ogółem: 113.02 g; Tłuszcz: 91.81 g; Kw. tł. nasy.: 37.67 g; Węglowodany ogółem: 390.84 g; W tym cukry: 104.12 g; Błonnik pok.: 41.44 g; Sól: 9.37 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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 | |
|--|-----------|--|---|---|---|---|
| 2024-10-10 czwartek | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Paszтет z ciecierzycy () 60 g (GLU PSZ, JAJ,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR,) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Paszтет z ciecierzycy () 60 g (GLU PSZ, JAJ,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR,) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 20 g (MLE,) Paszтет z ciecierzycy () 60 g (GLU PSZ, JAJ,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR,) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 20 g (MLE,) Paszтет z ciecierzycy () 60 g (GLU PSZ, JAJ,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR,) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 20 g (MLE,) Paszтет z ciecierzycy () 60 g (GLU PSZ, JAJ,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR,) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml |
| | II ŚN | Mus z brzoskwiń 100 g | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE,) Mieszanka studencka 20 g (OZI, ORZ,) | | | |
| | Obiad | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (GLU PSZ, SEL,) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (SEL,) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL,) | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (GLU PSZ, SEL,) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (SEL,) Kompot z truskawek* b/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL,) Arbuz 100 g | Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (GLU PSZ, SEL,) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (SEL,) Kompot z truskawek* b/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL,) Arbuz 100 g | | |
| | Kolacja | Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 200 g (SEL, GLU JĘCZ,) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 150 g | Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 200 g (SEL, GLU JĘCZ,) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ,) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Jabłko 150 g | | | |
| | PN | Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE,) | | | | |
| Wartość energetyczna: 2874.32 kcal; Białko ogółem: 120.76 g; Tłuszcz: 76.49 g; Kw. tł. nasy.: 21.66 g; Węglowodany ogółem: 440.63 g; W tym cukry: 130.66 g; Błonnik pok.: 38.99 g; Sól: 9.42 g; | | Wartość energetyczna: 2504.19 kcal; Białko ogółem: 103.56 g; Tłuszcz: 77.12 g; Kw. tł. nasy.: 19.15 g; Węglowodany ogółem: 365.17 g; W tym cukry: 82.58 g; Błonnik pok.: 36.87 g; Sól: 8.66 g; | Wartość energetyczna: 2572.68 kcal; Białko ogółem: 104.44 g; Tłuszcz: 81.45 g; Kw. tł. nasy.: 21.91 g; Węglowodany ogółem: 372.07 g; W tym cukry: 83.67 g; Błonnik pok.: 37.64 g; Sól: 8.78 g; | Wartość energetyczna: 2642.17 kcal; Białko ogółem: 107.92 g; Tłuszcz: 83.20 g; Kw. tł. nasy.: 22.91 g; Węglowodany ogółem: 381.98 g; W tym cukry: 87.76 g; Błonnik pok.: 37.83 g; Sól: 8.87 g; | Wartość energetyczna: 2676.91 kcal; Białko ogółem: 109.66 g; Tłuszcz: 84.07 g; Kw. tł. nasy.: 23.42 g; Węglowodany ogółem: 386.93 g; W tym cukry: 89.81 g; Błonnik pok.: 37.93 g; Sól: 8.92 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

| BP- Onkologiczna | | BP- Dieta Mamy I Trimestr | BP- Dieta Mamy II Trimestr | BP- Dieta Mamy III Trimestr | BP- Dieta Mamy Okres Laktacji |
|-------------------|--|---|--|--|--|
| 2024-10-11 piątek | Śniadanie | Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty kostka 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) | Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty kostka 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) | Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty kostka 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) | Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty kostka 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) |
| | II ŚN | Sałatka tęczowa () 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) | | | |
| | Obiad | Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Banan 150 g | Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Banan 150 g | Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Banan 150 g | Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Banan 150 g |
| | Kolacja | Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml |
| PN | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | | | | |
| | Wartość energetyczna: 3157.45 kcal; Białko ogółem: 139.10 g; Tłuszcz: 111.64 g; Kw. tł. nasy.: 37.84 g; Węglowodany ogółem: 416.34 g; W tym cukry: 130.46 g; Błonnik pok.: 32.71 g; Sól: 10.30 g; | Wartość energetyczna: 2645.75 kcal; Białko ogółem: 114.40 g; Tłuszcz: 106.22 g; Kw. tł. nasy.: 36.86 g; Węglowodany ogółem: 324.92 g; W tym cukry: 83.36 g; Błonnik pok.: 32.31 g; Sól: 11.79 g; | Wartość energetyczna: 2762.84 kcal; Białko ogółem: 115.45 g; Tłuszcz: 114.99 g; Kw. tł. nasy.: 42.44 g; Węglowodany ogółem: 333.85 g; W tym cukry: 83.88 g; Błonnik pok.: 33.13 g; Sól: 11.92 g; | Wartość energetyczna: 2865.94 kcal; Białko ogółem: 120.40 g; Tłuszcz: 117.08 g; Kw. tł. nasy.: 43.52 g; Węglowodany ogółem: 350.37 g; W tym cukry: 88.02 g; Błonnik pok.: 33.96 g; Sól: 12.14 g; | Wartość energetyczna: 3040.90 kcal; Białko ogółem: 133.78 g; Tłuszcz: 121.64 g; Kw. tł. nasy.: 44.69 g; Węglowodany ogółem: 371.13 g; W tym cukry: 90.30 g; Błonnik pok.: 35.26 g; Sól: 12.50 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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 | |
|-------------------|-----------|---|--|--|--|--|
| 2024-10-12 sobota | Śniadanie | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Paszтет z ciecierzycy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Paszтет z ciecierzycy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u> , Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Paszтет z ciecierzycy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml | | |
| | II ŚN | Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 200 g (<u>MLE</u> ,) | | | | |
| 2024-10-12 sobota | Obiad | Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> , Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa () 120 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Jabłko 150 g | Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> , Kasza bulgur 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Jabłko 150 g | Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> , Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Jabłko 150 g | Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> , Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Jabłko 150 g | Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> , Kasza bulgur 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Potrawka drobiowa () 230 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Jabłko 150 g |
| | Kolacja | Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g Sałatka z brokułu, oliwy i koperku* 120 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałatka z brokułu, oliwy i koperku* 120 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u> , Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g Sałatka z brokułu, oliwy i koperku* 120 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u> , Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałatka z brokułu, oliwy i koperku* 120 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | |
| 2024-10-12 sobota | PN | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | | | | |
| | | Wartość energetyczna: 2736.01 kcal; Białko ogółem: 104.78 g; Tłuszcz: 73.71 g; Kw. tł. nasy.: 26.06 g; Węglowodany ogółem: 426.27 g; W tym cukry: 106.62 g; Błonnik pok.: 40.09 g; Sól: 9.94 g; | Wartość energetyczna: 2431.96 kcal; Białko ogółem: 98.40 g; Tłuszcz: 77.76 g; Kw. tł. nasy.: 27.90 g; Węglowodany ogółem: 342.49 g; W tym cukry: 61.84 g; Błonnik pok.: 37.21 g; Sól: 10.20 g; | Wartość energetyczna: 2561.32 kcal; Białko ogółem: 100.02 g; Tłuszcz: 86.63 g; Kw. tł. nasy.: 33.43 g; Węglowodany ogółem: 353.12 g; W tym cukry: 62.25 g; Błonnik pok.: 37.73 g; Sól: 10.39 g; | Wartość energetyczna: 2584.12 kcal; Białko ogółem: 100.90 g; Tłuszcz: 86.79 g; Kw. tł. nasy.: 33.46 g; Węglowodany ogółem: 357.87 g; W tym cukry: 62.28 g; Błonnik pok.: 38.30 g; Sól: 10.51 g; | Wartość energetyczna: 2753.13 kcal; Białko ogółem: 113.41 g; Tłuszcz: 91.09 g; Kw. tł. nasy.: 34.37 g; Węglowodany ogółem: 377.54 g; W tym cukry: 63.55 g; Błonnik pok.: 39.52 g; Sól: 10.84 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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 |
|----------------------|---|---|---|---|---|
| 2024-10-13 niedziela | Śniadanie Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kasza manna na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Kasza manna na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml |
| | II ŚN Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) | Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Musli 10g (<u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ,</u>) | | | |
| | Obiad Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka Colesław () 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Kapusta zasmażana () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml Arbuz 150 g | Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kapusta zasmażana () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka Colesław () 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml Gruszka 150 g | Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kapusta zasmażana () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka Colesław () 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml Gruszka 150 g | Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Schab gotowany 120 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka Colesław () 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Kapusta zasmażana () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml Gruszka 150 g | |
| | Kolacja Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 40 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 40 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 40 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 40 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) | |
| | PN Serek wiejski truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) | | | | |
| | Wartość energetyczna: 3059.03 kcal; Białko ogółem: 137.80 g; Tłuszcz: 78.30 g; Kw. tł. nasy.: 37.16 g; Węglowodany ogółem: 465.46 g; W tym cukry: 196.43 g; Błonnik pok.: 29.24 g; Sól: 9.13 g; | Wartość energetyczna: 2581.23 kcal; Białko ogółem: 116.03 g; Tłuszcz: 76.07 g; Kw. tł. nasy.: 36.57 g; Węglowodany ogółem: 372.48 g; W tym cukry: 132.85 g; Błonnik pok.: 31.28 g; Sól: 10.31 g; | Wartość energetyczna: 2706.49 kcal; Białko ogółem: 117.50 g; Tłuszcz: 84.93 g; Kw. tł. nasy.: 42.18 g; Węglowodany ogółem: 382.87 g; W tym cukry: 133.73 g; Błonnik pok.: 32.14 g; Sól: 10.44 g; | Wartość energetyczna: 2798.77 kcal; Białko ogółem: 121.86 g; Tłuszcz: 86.85 g; Kw. tł. nasy.: 43.21 g; Węglowodany ogółem: 397.58 g; W tym cukry: 137.85 g; Błonnik pok.: 32.91 g; Sól: 10.66 g; | Wartość energetyczna: 2961.35 kcal; Białko ogółem: 135.29 g; Tłuszcz: 90.45 g; Kw. tł. nasy.: 44.72 g; Węglowodany ogółem: 417.45 g; W tym cukry: 140.12 g; Błonnik pok.: 34.17 g; Sól: 10.96 g; |

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.

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