

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

| | | BP- Podstawowa zest I | BP- Podstawowa zest II | BP- Łatwo strawna | BP- Łatwostrawna małego dziecka | BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat |
|-------------------------|-----------|--|---|---|---|---|
| 2024-05-13 poniedziałek | Śniadanie | Platki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 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 Ogórek świeży 80 g Jabłko 150 g | Platki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 150 g | Platki pszenne na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Platki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | |
| | II ŚN | Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | | | | |
| | Obiad | Fasolowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 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>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g 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 Galaretką o smaku brzoskwiniowym 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 Galaretką o smaku brzoskwiniowym 150 g Jabłko 150 g |
| | Kolacja | Risotto z mięs drob i warzywami () 250 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Melon 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Risotto z mięs drob i warzywami () 250 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 8 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Melon 100 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 Melon 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | | |
| | PN | Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | | | | |
| | | Wartość energetyczna: 2480.77 kcal; Białko ogółem: 110.03 g; Tłuszcz: 61.63 g; Kw. tł. nasy.: 21.17 g; Węglowodany ogółem: 386.86 g; W tym cukry: 104.64 g; Błonnik pok.: 42.68 g; Sól: 5.20 g; | Wartość energetyczna: 2538.66 kcal; Białko ogółem: 106.32 g; Tłuszcz: 68.50 g; Kw. tł. nasy.: 23.45 g; Węglowodany ogółem: 390.69 g; W tym cukry: 102.23 g; Błonnik pok.: 37.36 g; Sól: 6.20 g; | Wartość energetyczna: 2233.30 kcal; Białko ogółem: 100.30 g; Tłuszcz: 45.40 g; Kw. tł. nasy.: 17.33 g; Węglowodany ogółem: 372.62 g; W tym cukry: 103.59 g; Błonnik pok.: 33.15 g; Sól: 4.69 g; | Wartość energetyczna: 2116.81 kcal; Białko ogółem: 94.38 g; Tłuszcz: 34.32 g; Kw. tł. nasy.: 13.81 g; Węglowodany ogółem: 370.04 g; W tym cukry: 137.32 g; Błonnik pok.: 26.76 g; Sól: 3.02 g; | Wartość energetyczna: 2516.24 kcal; Białko ogółem: 108.32 g; Tłuszcz: 44.31 g; Kw. tł. nasy.: 19.35 g; Węglowodany ogółem: 436.28 g; W tym cukry: 151.19 g; Błonnik pok.: 32.80 g; Sól: 4.42 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

| | | BP- Podstawowa zest I | BP- Podstawowa zest II | BP- Łatwo strawna | BP- Łatwostrawna małego dziecka | BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat |
|-------------------|-----------|---|---|---|---|--|
| 2024-05-14 wtorek | Śniadanie | Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 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% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 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% 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>) Salata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomarańcza 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>) Twarożek z ziołami 30 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml | Płatki kukurydziane na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml |
| | II ŚN | Maślanka truskawkowa 250ml 1 szt (<u>MLE.</u>) | | | | |
| | Obiad | Szczawiowa z ziemniakami*() 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) kasza pęczak/sypko 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) kasza pęczak/sypko 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Karczek pieczony 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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 | Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</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 ryżem () 250 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 130 g (<u>GLU JĘCZ.</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 Pomarańcza 150 g | Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</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 Pomarańcza 150 g |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g Salatka wiosenna () 120 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salatka wiosenna - diety 120 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 5 g Salatka wiosenna - diety 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 5 g Salatka wiosenna - diety 120 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml |
| | PN | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | | | | |
| | | Wartość energetyczna: 2421.00 kcal; Białko ogółem: 107.81 g; Tłuszcz: 70.52 g; Kw. tł. nasy.: 33.86 g; Węglowodany ogółem: 354.60 g; W tym cukry: 87.36 g; Błonnik pok.: 45.34 g; Sól: 9.38 g; | Wartość energetyczna: 2664.93 kcal; Białko ogółem: 111.48 g; Tłuszcz: 89.97 g; Kw. tł. nasy.: 39.38 g; Węglowodany ogółem: 371.34 g; W tym cukry: 88.28 g; Błonnik pok.: 50.91 g; Sól: 8.73 g; | Wartość energetyczna: 2266.39 kcal; Białko ogółem: 101.82 g; Tłuszcz: 62.87 g; Kw. tł. nasy.: 23.90 g; Węglowodany ogółem: 343.39 g; W tym cukry: 91.16 g; Błonnik pok.: 32.33 g; Sól: 7.00 g; | Wartość energetyczna: 1713.64 kcal; Białko ogółem: 71.63 g; Tłuszcz: 39.65 g; Kw. tł. nasy.: 15.06 g; Węglowodany ogółem: 281.93 g; W tym cukry: 97.26 g; Błonnik pok.: 22.37 g; Sól: 4.98 g; | Wartość energetyczna: 2532.42 kcal; Białko ogółem: 106.95 g; Tłuszcz: 64.71 g; Kw. tł. nasy.: 25.52 g; Węglowodany ogółem: 399.51 g; W tym cukry: 119.43 g; Błonnik pok.: 34.31 g; Sól: 7.83 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

| | | BP- Podstawowa zest I | BP- Podstawowa zest II | BP- Łatwo strawna | BP- Łatwostrawna małego dziecka | BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat |
|------------------|--|--|--|--|---|---|
| 2024-05-15 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 świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Melon 100 g | | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt 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>) Melon 100 g | Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty kostka 30 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty kostka 70 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) |
| | II SN | Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE</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 wykwinna z olejem b/c 150 g 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 wykwinna z olejem b/c 150 g 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>) Melon 100 g | Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml (<u>MLE</u>) Melon 100 g |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | 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 | |
| | PN | Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) | | | | |
| | Wartość energetyczna: 2734.42 kcal; Białko ogółem: 107.95 g; Tłuszcz: 99.67 g; Kw. tł. nasy.: 30.03 g; Węglowodany ogółem: 364.47 g; W tym cukry: 99.20 g; Błonnik pok.: 38.19 g; Sól: 7.41 g; | Wartość energetyczna: 2646.01 kcal; Białko ogółem: 106.80 g; Tłuszcz: 90.94 g; Kw. tł. nasy.: 29.48 g; Węglowodany ogółem: 363.37 g; W tym cukry: 100.52 g; Błonnik pok.: 38.01 g; Sól: 7.75 g; | Wartość energetyczna: 2333.09 kcal; Białko ogółem: 103.90 g; Tłuszcz: 56.84 g; Kw. tł. nasy.: 23.32 g; Węglowodany ogółem: 364.44 g; W tym cukry: 98.91 g; Błonnik pok.: 28.01 g; Sól: 5.78 g; | Wartość energetyczna: 1989.57 kcal; Białko ogółem: 89.22 g; Tłuszcz: 44.89 g; Kw. tł. nasy.: 17.69 g; Węglowodany ogółem: 317.04 g; W tym cukry: 130.78 g; Błonnik pok.: 22.62 g; Sól: 3.80 g; | Wartość energetyczna: 2664.09 kcal; Białko ogółem: 115.13 g; Tłuszcz: 63.02 g; Kw. tł. nasy.: 27.03 g; Węglowodany ogółem: 422.14 g; W tym cukry: 144.31 g; Błonnik pok.: 30.31 g; Sól: 6.12 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

| | | BP- Podstawowa zest I | BP- Podstawowa zest II | BP- Łatwo strawna | BP- Łatwostrawna małego dziecka | BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat |
|---------------------|-----------|--|---|--|--|--|
| 2024-05-16 czwartek | Śniadanie | Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżbionia 50 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata lodowa 10 g Rzodkiewka 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Gruszka 150 g | | Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżbionia 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 | Platki 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 rozdrożdżbionia 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 | Platki 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 rozdrożdżbionia 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 |
| | II ŚN | | | Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>) Banan 150 g | | |
| | Obiad | Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kasotto 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>) Kasotto 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>) Kasotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 200 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) | Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Forszmak z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomarańcza 150 g | | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Forszmak z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomarańcza 150 g | Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Forszmak z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomarańcza 150 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Forszmak z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomarańcza 150 g |
| | PN | Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) | | | | |
| | | Wartość energetyczna: 2702.01 kcal; Białko ogółem: 127.81 g; Tłuszcz: 95.50 g; Kw. tł. nasy.: 39.30 g; Węglowodany ogółem: 355.12 g; W tym cukry: 103.14 g; Błonnik pok.: 42.13 g; Sól: 9.10 g; | Wartość energetyczna: 2883.53 kcal; Białko ogółem: 127.54 g; Tłuszcz: 91.67 g; Kw. tł. nasy.: 39.45 g; Węglowodany ogółem: 412.45 g; W tym cukry: 111.86 g; Błonnik pok.: 47.70 g; Sól: 11.49 g; | Wartość energetyczna: 2636.76 kcal; Białko ogółem: 126.13 g; Tłuszcz: 78.77 g; Kw. tł. nasy.: 28.62 g; Węglowodany ogółem: 374.65 g; W tym cukry: 119.13 g; Błonnik pok.: 34.92 g; Sól: 7.70 g; | Wartość energetyczna: 2061.53 kcal; Białko ogółem: 97.84 g; Tłuszcz: 58.69 g; Kw. tł. nasy.: 19.40 g; Węglowodany ogółem: 297.89 g; W tym cukry: 107.75 g; Błonnik pok.: 24.86 g; Sól: 6.87 g; | Wartość energetyczna: 2887.37 kcal; Białko ogółem: 131.17 g; Tłuszcz: 84.53 g; Kw. tł. nasy.: 29.87 g; Węglowodany ogółem: 417.04 g; W tym cukry: 124.18 g; Błonnik pok.: 36.15 g; Sól: 9.64 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

| | | BP- Podstawowa zestaw I | BP- Podstawowa zestaw II | BP- Łatwo strawna | BP- Łatwostrawna małego dziecka | BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat | |
|-------------------|---|---|--|--|--|---|--|
| 2024-05-17 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 Twarożek 70 g (<u>MLE,</u>) Salata 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 Twarożek 70 g (<u>MLE,</u>) Salata 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 Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) | 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 Twarożek 70 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) | |
| | II SN | | | Salatka owocowa 200 g | | | |
| | 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>) | |
| | 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>) Salata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Salata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | | |
| | PN | Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) | | | | | |
| | Wartość energetyczna: 2668.61 kcal; Białko ogółem: 112.73 g; Tłuszcz: 88.33 g; Kw. tł. nasy.: 33.70 g; Węglowodany ogółem: 370.39 g; W tym cukry: 110.71 g; Błonnik pok.: 33.14 g; Sól: 6.39 g; | Wartość energetyczna: 2605.12 kcal; Białko ogółem: 114.46 g; Tłuszcz: 82.47 g; Kw. tł. nasy.: 33.21 g; Węglowodany ogółem: 366.77 g; W tym cukry: 111.36 g; Błonnik pok.: 32.94 g; Sól: 6.46 g; | Wartość energetyczna: 2463.21 kcal; Białko ogółem: 113.33 g; Tłuszcz: 67.64 g; Kw. tł. nasy.: 27.18 g; Węglowodany ogółem: 363.50 g; W tym cukry: 105.49 g; Błonnik pok.: 28.26 g; Sól: 6.04 g; | Wartość energetyczna: 1935.74 kcal; Białko ogółem: 88.80 g; Tłuszcz: 46.36 g; Kw. tł. nasy.: 18.31 g; Węglowodany ogółem: 301.59 g; W tym cukry: 128.17 g; Błonnik pok.: 22.52 g; Sól: 3.60 g; | Wartość energetyczna: 2689.81 kcal; Białko ogółem: 120.08 g; Tłuszcz: 70.56 g; Kw. tł. nasy.: 29.05 g; Węglowodany ogółem: 408.01 g; W tym cukry: 141.25 g; Błonnik pok.: 30.68 g; Sól: 6.18 g; | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

| | | BP- Podstawowa zest I | BP- Podstawowa zest II | BP- Łatwo strawna | BP- Łatwostrawna małego dziecka | BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat |
|-------------------|-----------|---|--|--|---|---|
| 2024-05-18 sobota | Śniadanie | <p>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 120 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomarańcza 150 g</p> | | <p>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 80 g Pomarańcza 150 g</p> | <p>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 rozdrożdżona 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</p> | <p>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p> |
| | II ŚN | Pomarańcza 150 g | | | | |
| | Obiad | <p>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</p> | <p>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 Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p> | <p>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</p> | <p>Koperkowa z ryżem () 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 130 g Potrawka drobiowa z warzywami * 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 200 g (<u>MLE</u>)</p> | <p>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>)</p> |
| | Kolacja | <p>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</p> | <p>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</p> | <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym () 60 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p> | <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym () 60 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p> | <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym () 60 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p> |
| | PN | Maślanka owocowa 300ml 1 g (<u>MLE</u>) | | | | |
| | | <p>Wartość energetyczna: 2567.96 kcal; Białko ogółem: 88.95 g; Tłuszcz: 109.54 g; Kw. tł. nasy.: 41.53 g; Węglowodany ogółem: 324.94 g; W tym cukry: 88.87 g; Błonnik pok.: 34.93 g; Sól: 12.06 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2400.35 kcal; Białko ogółem: 95.60 g; Tłuszcz: 87.35 g; Kw. tł. nasy.: 32.82 g; Węglowodany ogółem: 327.00 g; W tym cukry: 82.98 g; Błonnik pok.: 35.96 g; Sól: 9.21 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 1850.70 kcal; Białko ogółem: 76.27 g; Tłuszcz: 43.31 g; Kw. tł. nasy.: 17.41 g; Węglowodany ogółem: 302.97 g; W tym cukry: 84.78 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 5.81 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 1503.55 kcal; Białko ogółem: 64.45 g; Tłuszcz: 30.64 g; Kw. tł. nasy.: 12.35 g; Węglowodany ogółem: 252.19 g; W tym cukry: 99.14 g; Błonnik pok.: 20.95 g; Sól: 3.88 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2067.63 kcal; Białko ogółem: 82.94 g; Tłuszcz: 47.34 g; Kw. tł. nasy.: 19.79 g; Węglowodany ogółem: 341.41 g; W tym cukry: 103.13 g; Błonnik pok.: 29.78 g; Sól: 6.03 g;</p> |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

| BP- Podstawowa zest I | | BP- Podstawowa zest II | | BP- Łatwo strawna | | BP- Łatwostrawna małego dziecka | | BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat | |
|-----------------------|---|--|--|--|---|--|--|----------------------------------|--|
| 2024-05-19 niedziela | 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>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Pasztecik szefa z dodatkiem białka sojowego 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Melon 100 g | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Pasztecik szefa z dodatkiem białka sojowego 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Ogórek świeży 100 g Melon 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>) Twarożek 70 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Melon 100 g Sałata zielona 5 g Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | 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>) Twarożek 70 g (<u>MLE</u>) 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 (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | | | |
| | II ŚN | | | | | Maślanka owocowa 300ml 1 g (<u>MLE</u>) Melon 100 g | | | |
| | Obiad | Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g 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 (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 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 (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos bazylkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Rosół z makaronem () 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g Udko pieczone 1 szt. 105 g Sos bazylkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml | Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos bazylkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml | | | |
| | 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 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 120 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) 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 (<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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) 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 (<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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 5 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | | | |
| PN | Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>) | | | | | | | | |
| | Wartość energetyczna: 2811.79 kcal; Białko ogółem: 156.11 g; Tłuszcz: 108.80 g; Kw. tł. nasy.: 44.62 g; Węglowodany ogółem: 316.81 g; W tym cukry: 87.74 g; Błonnik pok.: 29.32 g; Sól: 8.58 g; | Wartość energetyczna: 2807.29 kcal; Białko ogółem: 152.97 g; Tłuszcz: 106.97 g; Kw. tł. nasy.: 43.83 g; Węglowodany ogółem: 323.13 g; W tym cukry: 90.93 g; Błonnik pok.: 29.57 g; Sól: 8.56 g; | Wartość energetyczna: 2663.59 kcal; Białko ogółem: 149.94 g; Tłuszcz: 82.57 g; Kw. tł. nasy.: 30.99 g; Węglowodany ogółem: 341.85 g; W tym cukry: 85.79 g; Błonnik pok.: 25.34 g; Sól: 6.68 g; | Wartość energetyczna: 1970.78 kcal; Białko ogółem: 106.73 g; Tłuszcz: 50.38 g; Kw. tł. nasy.: 18.47 g; Węglowodany ogółem: 281.38 g; W tym cukry: 107.58 g; Błonnik pok.: 18.33 g; Sól: 4.08 g; | Wartość energetyczna: 2905.30 kcal; Białko ogółem: 153.73 g; Tłuszcz: 86.74 g; Kw. tł. nasy.: 31.88 g; Węglowodany ogółem: 389.77 g; W tym cukry: 121.87 g; Błonnik pok.: 26.82 g; Sól: 6.84 g; | | | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

| | | BP- Podstawowa zest I | BP- Podstawowa zest II | BP- Łatwo strawna | BP- Łatwostrawna małego dziecka | BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat |
|-------------------------|-----------|---|---|--|--|---|
| 2024-05-20 poniedziałek | Śniadanie | Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Ogórek świeży 100 g Jabłko 150 g | Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 150 g | Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 100 g Jabłko 150 g | Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Twarożek z ziołami 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml |
| | II ŚN | | | | Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g | |
| | Obiad | Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Curry warzywne z ciecierzycą* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto wegetariańskie* 300 g (<u>SEL.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny dieta* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | Solferino () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 130 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 50 g (<u>SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) 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 | Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny dieta* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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 |
| | Kolacja | Makaron z serem 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Arbuz 100 g | | | Makaron z serem 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Arbuz 100 g | Makaron z serem 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Arbuz 100 g |
| | PN | Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) | | | | |
| | | Wartość energetyczna: 2553.81 kcal; Białko ogółem: 107.81 g; Tłuszcz: 73.45 g; Kw. tł. nasy.: 25.78 g; Węglowodany ogółem: 383.37 g; W tym cukry: 114.41 g; Błonnik pok.: 46.98 g; Sól: 8.16 g; | Wartość energetyczna: 2445.36 kcal; Białko ogółem: 102.99 g; Tłuszcz: 70.21 g; Kw. tł. nasy.: 26.97 g; Węglowodany ogółem: 368.21 g; W tym cukry: 120.71 g; Błonnik pok.: 36.97 g; Sól: 8.15 g; | Wartość energetyczna: 2457.92 kcal; Białko ogółem: 109.06 g; Tłuszcz: 63.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.80 g; Węglowodany ogółem: 379.22 g; W tym cukry: 124.42 g; Błonnik pok.: 33.62 g; Sól: 6.88 g; | Wartość energetyczna: 2111.57 kcal; Białko ogółem: 97.38 g; Tłuszcz: 55.86 g; Kw. tł. nasy.: 22.05 g; Węglowodany ogółem: 316.72 g; W tym cukry: 120.41 g; Błonnik pok.: 24.21 g; Sól: 6.19 g; | Wartość energetyczna: 2598.24 kcal; Białko ogółem: 111.36 g; Tłuszcz: 68.14 g; Kw. tł. nasy.: 25.16 g; Węglowodany ogółem: 401.04 g; W tym cukry: 127.21 g; Błonnik pok.: 35.15 g; Sól: 7.64 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

| | | BP- Podstawowa zest I | BP- Podstawowa zest II | BP- Łatwo strawna | BP- Łatwostrawna małego dziecka | BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat |
|-------------------|-----------|---|---|---|--|--|
| 2024-05-21 wtorek | Śniadanie | Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 60 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Gruszka 150 g | Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pasta z twarogu i rzodkiewki 60 g (<u>MLE,</u>) Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g Gruszka 150 g | Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g Banan 150 g | Makaron na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u> Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Rukola 10 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml | Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml |
| | II ŚN | Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) | | | | |
| | Obiad | Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, 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 rzodkwi 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 | Kapuśniak z kapusty kiszonej () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Kasza gryczana 180 g Zrazik wieprzowy pieczony mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Surówka z rzodkwi 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 | Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,</u>) Klopsik wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Wielowarzywna z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 130 g (<u>GLU JECZ,</u>) Klopsik wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Banan 150 g | Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,</u>) Klopsik wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Banan 150 g |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 50 g (<u>RYB, SEL,</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml |
| | 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: 2524.09 kcal; Białko ogółem: 109.27 g; Tłuszcz: 78.34 g; Kw. tł. nasy.: 33.02 g; Węglowodany ogółem: 362.87 g; W tym cukry: 84.64 g; Błonnik pok.: 36.72 g; Sól: 7.36 g; | Wartość energetyczna: 2452.30 kcal; Białko ogółem: 108.90 g; Tłuszcz: 74.82 g; Kw. tł. nasy.: 29.01 g; Węglowodany ogółem: 353.19 g; W tym cukry: 84.25 g; Błonnik pok.: 36.70 g; Sól: 7.97 g; | Wartość energetyczna: 2481.79 kcal; Białko ogółem: 106.44 g; Tłuszcz: 66.60 g; Kw. tł. nasy.: 25.86 g; Węglowodany ogółem: 379.14 g; W tym cukry: 99.80 g; Błonnik pok.: 31.34 g; Sól: 6.91 g; | Wartość energetyczna: 2032.04 kcal; Białko ogółem: 91.68 g; Tłuszcz: 48.80 g; Kw. tł. nasy.: 17.67 g; Węglowodany ogółem: 317.62 g; W tym cukry: 105.23 g; Błonnik pok.: 22.21 g; Sól: 4.40 g; | Wartość energetyczna: 2798.29 kcal; Białko ogółem: 124.14 g; Tłuszcz: 71.10 g; Kw. tł. nasy.: 27.36 g; Węglowodany ogółem: 430.64 g; W tym cukry: 119.80 g; Błonnik pok.: 31.34 g; Sól: 6.97 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

| | | BP- Podstawowa zest I | BP- Podstawowa zest II | BP- Łatwo strawna | BP- Łatwostrawna małego dziecka | BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat |
|------------------|-----------|--|--|--|--|--|
| 2024-05-22 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>) Melon 100 g | Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 5 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Papryka świeża 100 g Melon 100 g | Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 5 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Pomidor 100 g Melon 100 g | Ryż na mleku 200 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor b/skórki 100 g Salata zielona 5 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) | Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 5 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) |
| | II SN | Koktajl truskawkowy* 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 marchwi i selera z olejem () 150 g (<u>SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 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 marchwi i selera z olejem () 150 g (<u>SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 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>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi i selera z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 250 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Filet z indyka pieczony 50 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 50 g Surówka z marchwi i selera z olejem () 50 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Melon 100 g | Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Filet z indyka pieczony 90 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi i selera z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Melon 100 g |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) 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 | 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 | 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% 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 |
| | PN | Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) | | | | |
| | | Wartość energetyczna: 2489.26 kcal; Białko ogółem: 90.79 g; Tłuszcz: 79.86 g; Kw. tł. nasy.: 28.38 g; Węglowodany ogółem: 377.48 g; W tym cukry: 98.17 g; Błonnik pok.: 41.62 g; Sól: 8.01 g; | Wartość energetyczna: 2376.82 kcal; Białko ogółem: 98.01 g; Tłuszcz: 65.31 g; Kw. tł. nasy.: 27.17 g; Węglowodany ogółem: 374.61 g; W tym cukry: 100.68 g; Błonnik pok.: 42.90 g; Sól: 8.42 g; | Wartość energetyczna: 2233.89 kcal; Białko ogółem: 96.59 g; Tłuszcz: 55.17 g; Kw. tł. nasy.: 21.47 g; Węglowodany ogółem: 360.01 g; W tym cukry: 92.24 g; Błonnik pok.: 34.41 g; Sól: 7.26 g; | Wartość energetyczna: 1891.76 kcal; Białko ogółem: 75.25 g; Tłuszcz: 42.65 g; Kw. tł. nasy.: 15.13 g; Węglowodany ogółem: 320.69 g; W tym cukry: 123.47 g; Błonnik pok.: 27.39 g; Sól: 5.12 g; | Wartość energetyczna: 2517.49 kcal; Białko ogółem: 102.43 g; Tłuszcz: 58.27 g; Kw. tł. nasy.: 23.25 g; Węglowodany ogółem: 418.97 g; W tym cukry: 137.77 g; Błonnik pok.: 36.32 g; Sól: 7.49 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

| | | BP- Podstawowa zest I | BP- Podstawowa zest II | BP- Łatwo strawna | BP- Łatwostrawna małego dziecka | BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat |
|---------------------|-----------|---|--|---|--|---|
| 2024-05-23 czwartek | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paszтет z ciecierzycy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 10 g Rzodkiewka 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomarańcza 150 g | | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) 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 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>) 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 |
| | II SN | | | Mus z brzoskwiń 100 g | | |
| | Obiad | Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 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>) |
| | 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 |
| | PN | Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) | | | | |
| | | Wartość energetyczna: 2618.06 kcal; Białko ogółem: 103.31 g; Tłuszcz: 87.86 g; Kw. tł. nasy.: 28.98 g; Węglowodany ogółem: 371.91 g; W tym cukry: 101.14 g; Błonnik pok.: 43.02 g; Sól: 6.40 g; | Wartość energetyczna: 2609.92 kcal; Białko ogółem: 102.71 g; Tłuszcz: 77.87 g; Kw. tł. nasy.: 25.65 g; Węglowodany ogółem: 392.01 g; W tym cukry: 102.17 g; Błonnik pok.: 41.46 g; Sól: 5.56 g; | Wartość energetyczna: 2274.78 kcal; Białko ogółem: 103.25 g; Tłuszcz: 53.25 g; Kw. tł. nasy.: 17.36 g; Węglowodany ogółem: 360.03 g; W tym cukry: 95.48 g; Błonnik pok.: 29.33 g; Sól: 4.51 g; | Wartość energetyczna: 1657.66 kcal; Białko ogółem: 74.59 g; Tłuszcz: 36.13 g; Kw. tł. nasy.: 10.45 g; Węglowodany ogółem: 269.11 g; W tym cukry: 85.74 g; Błonnik pok.: 20.28 g; Sól: 3.90 g; | Wartość energetyczna: 2300.68 kcal; Białko ogółem: 103.51 g; Tłuszcz: 53.58 g; Kw. tł. nasy.: 17.46 g; Węglowodany ogółem: 364.72 g; W tym cukry: 99.88 g; Błonnik pok.: 27.59 g; Sól: 5.50 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

| | | BP- Podstawowa zest I | BP- Podstawowa zest II | BP- Łatwo strawna | BP- Łatwostrawna małego dziecka | BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat |
|-------------------|-----------|---|--|--|--|--|
| 2024-05-24 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 Twarożek 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 Twarożek 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 Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) | Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) |
| | II SN | | | Maślanka truskawkowa 0,33l 1 g (<u>MLE.</u>) | | |
| | 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 białej z olejem () 150 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty białej 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 |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | 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 |
| | PN | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | | | | |
| | | Wartość energetyczna: 2615.32 kcal; Białko ogółem: 106.22 g; Tłuszcz: 81.85 g; Kw. tł. nasy.: 30.90 g; Węglowodany ogółem: 379.14 g; W tym cukry: 111.80 g; Błonnik pok.: 32.13 g; Sól: 8.20 g; | Wartość energetyczna: 2519.15 kcal; Białko ogółem: 107.35 g; Tłuszcz: 73.30 g; Kw. tł. nasy.: 30.17 g; Węglowodany ogółem: 373.43 g; W tym cukry: 111.51 g; Błonnik pok.: 30.95 g; Sól: 8.20 g; | Wartość energetyczna: 2369.49 kcal; Białko ogółem: 106.65 g; Tłuszcz: 56.97 g; Kw. tł. nasy.: 24.12 g; Węglowodany ogółem: 371.06 g; W tym cukry: 106.14 g; Błonnik pok.: 26.02 g; Sól: 7.68 g; | Wartość energetyczna: 1856.52 kcal; Białko ogółem: 88.56 g; Tłuszcz: 39.66 g; Kw. tł. nasy.: 17.17 g; Węglowodany ogółem: 296.67 g; W tym cukry: 134.09 g; Błonnik pok.: 18.41 g; Sól: 5.43 g; | Wartość energetyczna: 2596.09 kcal; Białko ogółem: 117.14 g; Tłuszcz: 61.70 g; Kw. tł. nasy.: 27.36 g; Węglowodany ogółem: 406.93 g; W tym cukry: 147.18 g; Błonnik pok.: 26.21 g; Sól: 7.97 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

| | | BP- Podstawowa zest I | BP- Podstawowa zest II | BP- Łatwo strawna | BP- Łatwostrawna małego dziecka | BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat |
|-------------------|-----------|---|---|--|---|--|
| 2024-05-25 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 |
| | II ŚN | | | | | Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 200 g (<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>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z pora, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza kuskus/sypko 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Potrawka drobiowa () 120 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z pora, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza kuskus/sypko 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Potrawka drobiowa () 120 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Ziemniaczana () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza kuskus/sypko 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Potrawka drobiowa () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Jabłko 150 g | Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza kuskus/sypko 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Potrawka drobiowa () 120 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/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>) Salatka z brokułu, oliwy i koperku 120 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) 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>) Salatka zielona 5 g Salatka 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>) Salatka z brokułu, oliwy i koperku 120 g Salata zielona 5 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g Salatka 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>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Salatka z brokułu, oliwy i koperku* 120 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml |
| PN | | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | | | | |
| | | Wartość energetyczna: 2593.91 kcal; Białko ogółem: 96.91 g; Tłuszcz: 99.08 g; Kw. tł. nasy.: 38.08 g; Węglowodany ogółem: 338.70 g; W tym cukry: 76.28 g; Błonnik pok.: 33.69 g; Sól: 10.01 g; | Wartość energetyczna: 2444.69 kcal; Białko ogółem: 88.29 g; Tłuszcz: 90.00 g; Kw. tł. nasy.: 37.14 g; Węglowodany ogółem: 331.47 g; W tym cukry: 76.35 g; Błonnik pok.: 36.88 g; Sól: 9.80 g; | Wartość energetyczna: 2029.39 kcal; Białko ogółem: 87.06 g; Tłuszcz: 45.51 g; Kw. tł. nasy.: 18.20 g; Węglowodany ogółem: 324.77 g; W tym cukry: 76.72 g; Błonnik pok.: 29.30 g; Sól: 6.71 g; | Wartość energetyczna: 1756.13 kcal; Białko ogółem: 78.72 g; Tłuszcz: 38.29 g; Kw. tł. nasy.: 13.91 g; Węglowodany ogółem: 279.34 g; W tym cukry: 89.21 g; Błonnik pok.: 21.77 g; Sól: 6.60 g; | Wartość energetyczna: 2300.32 kcal; Białko ogółem: 96.12 g; Tłuszcz: 51.04 g; Kw. tł. nasy.: 20.88 g; Węglowodany ogółem: 371.31 g; W tym cukry: 95.06 g; Błonnik pok.: 29.34 g; Sól: 9.04 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

| | | BP- Podstawowa zest I | BP- Podstawowa zest II | BP- Łatwo strawna | BP- Łatwostrawna małego dziecka | BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat |
|----------------------|---|--|--|--|--|---|
| 2024-05-26 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>) Salata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomarańcza 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>) Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Ogórek świeży 100 g Pomarańcza 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>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomarańcza 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>) Salata 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>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml |
| | II śN | Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) | | | | |
| | Obiad | Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Kapusta zasmażana () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Mizeria 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Kapusta zasmażana () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Mizeria 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Pomidorowa z makaronem () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml Pomarańcza 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 Pomarańcza 150 g |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 40 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata 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 Salata 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 Salata 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% 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 Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) |
| | PN | Serek wiejski truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) | | | | |
| | Wartość energetyczna: 2594.29 kcal; Białko ogółem: 109.08 g; Tłuszcz: 84.48 g; Kw. tł. nasy.: 37.33 g; Węglowodany ogółem: 362.55 g; W tym cukry: 105.74 g; Błonnik pok.: 28.30 g; Sól: 8.43 g; | Wartość energetyczna: 2450.57 kcal; Białko ogółem: 120.47 g; Tłuszcz: 74.10 g; Kw. tł. nasy.: 37.87 g; Węglowodany ogółem: 338.93 g; W tym cukry: 102.50 g; Błonnik pok.: 26.80 g; Sól: 8.42 g; | Wartość energetyczna: 2287.64 kcal; Białko ogółem: 117.08 g; Tłuszcz: 51.90 g; Kw. tł. nasy.: 25.78 g; Węglowodany ogółem: 345.82 g; W tym cukry: 101.15 g; Błonnik pok.: 20.98 g; Sól: 6.86 g; | Wartość energetyczna: 1912.87 kcal; Białko ogółem: 100.78 g; Tłuszcz: 38.30 g; Kw. tł. nasy.: 18.55 g; Węglowodany ogółem: 296.63 g; W tym cukry: 129.42 g; Błonnik pok.: 15.25 g; Sól: 4.84 g; | Wartość energetyczna: 2539.36 kcal; Białko ogółem: 121.98 g; Tłuszcz: 53.82 g; Kw. tł. nasy.: 27.01 g; Węglowodany ogółem: 398.90 g; W tym cukry: 139.61 g; Błonnik pok.: 20.99 g; Sól: 7.04 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

| | | BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów | BP- Onkologiczna | BP- Dieta Mamy I Trymestr | BP- Dieta Mamy II Trymestr | BP- Dieta Mamy III Trymestr | |
|-------------------------|-----------|---|---|--|--|--|--|
| 2024-05-13 poniedziałek | Śniadanie | Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>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.</u> <u>MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>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.</u> <u>MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Płatki pszenne na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>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.</u> <u>MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Płatki pszenne na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 30 g (<u>może zawierać: SOJ.</u> <u>MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 30 g (<u>może zawierać: SOJ.</u> <u>MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Ogórek świeży 80 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.</u> <u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Kotlet z jaj-pieczony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z marchwi b/c () 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Jabłko 150 g | Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>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 brzoskwiowym 150 g Jabłko 150 g | Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Kotlet z jaj-pieczony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z marchwi () 150 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Galaretko o smaku brzoskwiowym 200 g Jabłko 150 g | Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z jaj-pieczony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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 brzoskwiowym 200 g Jabłko 150 g | | |
| | Kolacja | Risotto z mięs drob i warzywami () 250 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Melon 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | 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>) Melon 100 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>) Melon 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | | | |
| | PN | Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | | | | |
| | | Wartość energetyczna: 2393.72 kcal; Białko ogółem: 113.33 g; Tłuszcz: 68.06 g; Kw. tł. nasy.: 21.09 g; Węglowodany ogółem: 349.53 g; W tym cukry: 82.11 g; Błonnik pok.: 44.35 g; Sól: 6.29 g; | Wartość energetyczna: 2755.52 kcal; Białko ogółem: 127.95 g; Tłuszcz: 57.03 g; Kw. tł. nasy.: 23.58 g; Węglowodany ogółem: 447.47 g; W tym cukry: 147.70 g; Błonnik pok.: 34.08 g; Sól: 5.52 g; | Wartość energetyczna: 2509.01 kcal; Białko ogółem: 109.78 g; Tłuszcz: 67.71 g; Kw. tł. nasy.: 23.13 g; Węglowodany ogółem: 380.06 g; W tym cukry: 100.02 g; Błonnik pok.: 35.81 g; Sól: 6.03 g; | Wartość energetyczna: 2599.59 kcal; Białko ogółem: 111.06 g; Tłuszcz: 72.36 g; Kw. tł. nasy.: 25.98 g; Węglowodany ogółem: 391.46 g; W tym cukry: 100.75 g; Błonnik pok.: 36.96 g; Sól: 6.17 g; | Wartość energetyczna: 2670.38 kcal; Białko ogółem: 114.55 g; Tłuszcz: 74.26 g; Kw. tł. nasy.: 27.04 g; Węglowodany ogółem: 401.76 g; W tym cukry: 105.27 g; Błonnik pok.: 37.73 g; Sól: 6.38 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

| BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów | | BP- Onkologiczna | BP- Dieta Mamy I Trymestr | BP- Dieta Mamy II Trymestr | BP- Dieta Mamy III Trymestr | |
|--|---|--|---|---|--|--|
| 2024-05-14 wtorek | Śniadanie | Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/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>) 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>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml | Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml | Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml | |
| | II ŚN | Kiwi 1 szt 1 szt Maślanka naturalna 0,33l 1 g (<u>MLE.</u>) | Maślanka truskawkowa 250ml 1 szt (<u>MLE.</u>) | Maślanka truskawkowa 250ml 1 szt (<u>MLE.</u>) Kiwi 1 szt 1 szt | | |
| | Obiad | Brokulowa z ryżem () 350 ml (<u>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 () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 20 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Ogórek kiszony 20 g | Brokulowa z ryżem () 350 ml (<u>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 Banan 150 g | Brokulowa z ryżem () 350 ml (<u>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* 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>) Ogórek kiszony 20 g | Brokulowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE. SEL.</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 20 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Ogórek kiszony 20 g | |
| | Kolacja | Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Salatka wiosenna () 120 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/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 50 g Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Salatka zielona 5 g Salatka wiosenna () 120 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g Salatka wiosenna () 120 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g Salatka wiosenna () 120 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g Salatka wiosenna () 120 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml |
| | PN | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | | | |
| | Wartość energetyczna: 2493.70 kcal; Białko ogółem: 130.21 g; Tłuszcz: 79.08 g; Kw. tł. nasy.: 35.42 g; Węglowodany ogółem: 336.35 g; W tym cukry: 70.11 g; Błonnik pok.: 50.75 g; Sól: 11.53 g; | Wartość energetyczna: 2980.58 kcal; Białko ogółem: 131.25 g; Tłuszcz: 73.40 g; Kw. tł. nasy.: 34.47 g; Węglowodany ogółem: 464.82 g; W tym cukry: 152.56 g; Błonnik pok.: 45.28 g; Sól: 9.01 g; | Wartość energetyczna: 2410.70 kcal; Białko ogółem: 111.54 g; Tłuszcz: 76.85 g; Kw. tł. nasy.: 36.49 g; Węglowodany ogółem: 334.37 g; W tym cukry: 52.07 g; Błonnik pok.: 46.39 g; Sól: 9.73 g; | Wartość energetyczna: 2533.53 kcal; Białko ogółem: 112.80 g; Tłuszcz: 85.65 g; Kw. tł. nasy.: 42.04 g; Węglowodany ogółem: 343.60 g; W tym cukry: 52.57 g; Błonnik pok.: 48.02 g; Sól: 9.86 g; | Wartość energetyczna: 2636.63 kcal; Białko ogółem: 117.75 g; Tłuszcz: 87.74 g; Kw. tł. nasy.: 43.12 g; Węglowodany ogółem: 360.12 g; W tym cukry: 56.71 g; Błonnik pok.: 48.85 g; Sól: 10.07 g; | |

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

Aleksandra Broniek

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

| BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów | | BP- Onkologiczna | BP- Dieta Mamy I Trymestr | BP- Dieta Mamy II Trymestr | BP- Dieta Mamy III Trymestr |
|--|---|--|--|--|--|
| 2024-05-15 środa | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty kostka 70 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) | Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pasztet z ciecierzycy() 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Salata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) | Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pasztet z ciecierzycy() 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Salata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pasztet z ciecierzycy() 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Salata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) |
| | II ŚN | Sałatka brokułowa z prażonym słonecznikiem B 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) | | | |
| | Obiad | Jarzynowa z makaronem dieta () 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 wykwinna z olejem b/c 150 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml (<u>MLE.</u>) Melon 100 g | 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* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml (<u>MLE.</u>) Melon 100 g | Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z indyka pieczony mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml (<u>MLE.</u>) Melon 100 g | |
| | Kolacja | Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml |
| PZ | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt | Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | | | |
| | Wartość energetyczna: 2883.15 kcal; Białko ogółem: 127.36 g; Tłuszcz: 118.83 g; Kw. tł. nasy.: 27.74 g; Węglowodany ogółem: 341.28 g; W tym cukry: 72.31 g; Błonnik pok.: 46.08 g; Sól: 7.26 g; | Wartość energetyczna: 3406.45 kcal; Białko ogółem: 137.23 g; Tłuszcz: 126.54 g; Kw. tł. nasy.: 33.87 g; Węglowodany ogółem: 448.52 g; W tym cukry: 145.80 g; Błonnik pok.: 40.54 g; Sól: 7.43 g; | Wartość energetyczna: 3081.11 kcal; Białko ogółem: 118.35 g; Tłuszcz: 134.18 g; Kw. tł. nasy.: 32.70 g; Węglowodany ogółem: 366.49 g; W tym cukry: 97.92 g; Błonnik pok.: 44.82 g; Sól: 7.97 g; | Wartość energetyczna: 3199.99 kcal; Białko ogółem: 119.72 g; Tłuszcz: 143.00 g; Kw. tł. nasy.: 38.29 g; Węglowodany ogółem: 375.42 g; W tym cukry: 98.38 g; Błonnik pok.: 45.68 g; Sól: 8.05 g; | Wartość energetyczna: 3292.28 kcal; Białko ogółem: 124.08 g; Tłuszcz: 144.90 g; Kw. tł. nasy.: 39.33 g; Węglowodany ogółem: 390.08 g; W tym cukry: 102.50 g; Błonnik pok.: 46.44 g; Sól: 8.26 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

| | | BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów | BP- Onkologiczna | BP- Dieta Mamy I Trymestr | BP- Dieta Mamy II Trymestr | BP- Dieta Mamy III Trymestr | |
|---------------------|-----------|---|--|--|--|--|--|
| 2024-05-16 czwartek | Śniadanie | 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 rozdrożdżbionia 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 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 rozdrożdżbionia 50 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżbionia 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 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 rozdrożdżbionia 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 rozdrożdżbionia 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 | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Gruszka 150 g | Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>) Gruszka 150 g | Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>) Banan 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 () 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 5 g | Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) | Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot z truskawek* b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) | Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z truskawek* b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) | | |
| | Kolacja | Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Forszmak z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Pomarańcza 150 g | Kasza jaglana na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Forszmak z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomarańcza 150 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Forszmak z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Pomarańcza 150 g | | | |
| | PN | Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) | | | | | |
| | | Wartość energetyczna: 2654.06 kcal; Białko ogółem: 141.30 g; Tłuszcz: 91.88 g; Kw. tł. nasy.: 38.22 g; Węglowodany ogółem: 340.46 g; W tym cukry: 78.33 g; Błonnik pok.: 46.35 g; Sól: 9.04 g; | Wartość energetyczna: 3182.85 kcal; Białko ogółem: 149.73 g; Tłuszcz: 102.34 g; Kw. tł. nasy.: 38.81 g; Węglowodany ogółem: 435.76 g; W tym cukry: 123.56 g; Błonnik pok.: 38.66 g; Sól: 10.52 g; | Wartość energetyczna: 2774.04 kcal; Białko ogółem: 126.98 g; Tłuszcz: 102.76 g; Kw. tł. nasy.: 41.39 g; Węglowodany ogółem: 355.50 g; W tym cukry: 83.50 g; Błonnik pok.: 39.46 g; Sól: 10.35 g; | Wartość energetyczna: 2839.24 kcal; Białko ogółem: 127.73 g; Tłuszcz: 107.09 g; Kw. tł. nasy.: 44.24 g; Węglowodany ogółem: 361.63 g; W tym cukry: 83.97 g; Błonnik pok.: 40.17 g; Sól: 10.43 g; | Wartość energetyczna: 2910.80 kcal; Białko ogółem: 131.46 g; Tłuszcz: 109.31 g; Kw. tł. nasy.: 45.33 g; Węglowodany ogółem: 371.03 g; W tym cukry: 88.12 g; Błonnik pok.: 40.70 g; Sól: 10.52 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

| BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów | | BP- Onkologiczna | BP- Dieta Mamy I Trymestr | BP- Dieta Mamy II Trymestr | BP- Dieta Mamy III Trymestr | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| 2024-05-17 piątek | Śniadanie | 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>) Twarożek 70 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/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 Twarożek 70 g (<u>MLE,</u>) Salata 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>) Twarożek 70 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) | Kasza manna na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata 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>) Twarożek 70 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) |
| | II SN | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | 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 () 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 | 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>) | |
| | Kolacja | 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>) Salata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Salata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Salata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Salata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml |
| | PN | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) | Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) | | | |
| | Wartość energetyczna: 2515.06 kcal; Białko ogółem: 134.50 g; Tłuszcz: 85.21 g; Kw. tł. nasy.: 35.97 g; Węglowodany ogółem: 320.15 g; W tym cukry: 82.43 g; Błonnik pok.: 34.08 g; Sól: 8.63 g; | Wartość energetyczna: 3079.97 kcal; Białko ogółem: 137.24 g; Tłuszcz: 84.43 g; Kw. tł. nasy.: 33.67 g; Węglowodany ogółem: 458.47 g; W tym cukry: 164.68 g; Błonnik pok.: 33.43 g; Sól: 6.55 g; | Wartość energetyczna: 2627.59 kcal; Białko ogółem: 116.49 g; Tłuszcz: 83.02 g; Kw. tł. nasy.: 33.34 g; Węglowodany ogółem: 370.77 g; W tym cukry: 120.07 g; Błonnik pok.: 35.27 g; Sól: 6.32 g; | Wartość energetyczna: 2746.85 kcal; Białko ogółem: 117.78 g; Tłuszcz: 91.86 g; Kw. tł. nasy.: 38.94 g; Węglowodany ogółem: 379.86 g; W tym cukry: 120.54 g; Błonnik pok.: 36.10 g; Sól: 6.46 g; | Wartość energetyczna: 2839.13 kcal; Białko ogółem: 122.14 g; Tłuszcz: 93.79 g; Kw. tł. nasy.: 39.98 g; Węglowodany ogółem: 394.58 g; W tym cukry: 124.66 g; Błonnik pok.: 36.86 g; Sól: 6.67 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

| BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów | | BP- Onkologiczna | BP- Dieta Mamy I Trymestr | BP- Dieta Mamy II Trymestr | BP- Dieta Mamy III Trymestr | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| 2024-05-18 sobota | Śniadanie | 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 | 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/c 250 ml | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio 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>) 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 | Kiwi 1 szt 1 szt | | | | |
| | 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 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>) Salata zielona 10 g | 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 Fasolka szparagowa z wody* 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>) Fasolka szparagowa z wody* 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>) Fasolka szparagowa z wody* 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 Fasolka szparagowa z wody* 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 | 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>) Salata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Salata zielona 5 g Papryka świeża 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>) Salata 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>) Salata 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>) Salata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml |
| | PN | Maślanka naturalna 0,33l 1 g (<u>MLE</u>) | Maślanka owocowa 300ml 1 g (<u>MLE</u>) | | | |
| | Wartość energetyczna: 2197.04 kcal; Białko ogółem: 107.73 g; Tłuszcz: 68.39 g; Kw. tł. nasy.: 28.25 g; Węglowodany ogółem: 307.16 g; W tym cukry: 59.34 g; Błonnik pok.: 41.20 g; Sól: 7.19 g; | Wartość energetyczna: 2535.55 kcal; Białko ogółem: 109.34 g; Tłuszcz: 64.50 g; Kw. tł. nasy.: 25.14 g; Węglowodany ogółem: 393.83 g; W tym cukry: 112.62 g; Błonnik pok.: 32.51 g; Sól: 6.79 g; | Wartość energetyczna: 2208.90 kcal; Białko ogółem: 94.12 g; Tłuszcz: 64.34 g; Kw. tł. nasy.: 26.35 g; Węglowodany ogółem: 328.92 g; W tym cukry: 71.46 g; Błonnik pok.: 35.00 g; Sól: 6.81 g; | Wartość energetyczna: 2327.58 kcal; Białko ogółem: 95.50 g; Tłuszcz: 73.01 g; Kw. tł. nasy.: 31.90 g; Węglowodany ogółem: 337.98 g; W tym cukry: 71.83 g; Błonnik pok.: 35.57 g; Sól: 6.89 g; | Wartość energetyczna: 2350.38 kcal; Białko ogółem: 96.38 g; Tłuszcz: 73.17 g; Kw. tł. nasy.: 31.93 g; Węglowodany ogółem: 342.73 g; W tym cukry: 71.86 g; Błonnik pok.: 36.14 g; Sól: 7.01 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

| | | BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów | BP- Onkologiczna | BP- Dieta Mamy I Trymestr | BP- Dieta Mamy II Trymestr | BP- Dieta Mamy III Trymestr |
|----------------------|---|---|---|---|---|---|
| 2024-05-19 niedziela | Śniadanie | 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>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Pasztet szefa z dodatkiem białka sojowego 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR</u>) Salata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/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>) Twarożek 70 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml |
| | II ŚN | Maślanka naturalna 0,33l 1 g (<u>MLE</u>) Melon 100 g | Maślanka owocowa 300ml 1 g (<u>MLE</u>) Melon 100 g | | | |
| | Obiad | Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos bazylkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>) | Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos bazylkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>) | Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos bazylkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>) | Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos bazylkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>) | |
| | Kolacja | 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 5 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/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>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 5 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 5 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 5 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | |
| | PN | Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>) | | | | |
| | Wartość energetyczna: 2881.41 kcal; Białko ogółem: 172.36 g; Tłuszcz: 113.74 g; Kw. tł. nasy.: 43.14 g; Węglowodany ogółem: 309.64 g; W tym cukry: 83.75 g; Błonnik pok.: 34.64 g; Sól: 9.45 g; | Wartość energetyczna: 3183.46 kcal; Białko ogółem: 172.00 g; Tłuszcz: 99.35 g; Kw. tł. nasy.: 36.35 g; Węglowodany ogółem: 414.35 g; W tym cukry: 123.87 g; Błonnik pok.: 29.90 g; Sól: 8.25 g; | Wartość energetyczna: 2670.98 kcal; Białko ogółem: 148.06 g; Tłuszcz: 96.51 g; Kw. tł. nasy.: 35.66 g; Węglowodany ogółem: 318.01 g; W tym cukry: 72.44 g; Błonnik pok.: 32.18 g; Sól: 8.12 g; | Wartość energetyczna: 2819.68 kcal; Białko ogółem: 150.86 g; Tłuszcz: 105.79 g; Kw. tł. nasy.: 41.40 g; Węglowodany ogółem: 332.25 g; W tym cukry: 72.90 g; Błonnik pok.: 33.58 g; Sól: 8.37 g; | Wartość energetyczna: 2889.17 kcal; Białko ogółem: 154.34 g; Tłuszcz: 107.53 g; Kw. tł. nasy.: 42.41 g; Węglowodany ogółem: 342.16 g; W tym cukry: 76.99 g; Błonnik pok.: 33.78 g; Sól: 8.46 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

| BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów | | BP- Onkologiczna | BP- Dieta Mamy I Trymestr | BP- Dieta Mamy II Trymestr | BP- Dieta Mamy III Trymestr | |
|--|---|--|--|--|--|---|
| 2024-05-20 poniedziałek | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | 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/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 osł.niejad 30 g Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | 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 osł.niejad 30 g Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml |
| | II SN | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g | Jogurt brzoszkwiowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g | Jogurt naturalny 150g 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 | Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Curry warzywne z ciecierzycą* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g | Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny dieta* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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 10 g | Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Curry warzywne z ciecierzycą* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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>) Sałata zielona 10 g | Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Curry warzywne z ciecierzycą* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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>) Sałata zielona 10 g | |
| | Kolacja | 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 | 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: 2678.50 kcal; Białko ogółem: 132.98 g; Tłuszcz: 90.62 g; Kw. tł. nasy.: 36.23 g; Węglowodany ogółem: 358.47 g; W tym cukry: 75.33 g; Błonnik pok.: 56.60 g; Sól: 10.88 g; | Wartość energetyczna: 2907.26 kcal; Białko ogółem: 126.21 g; Tłuszcz: 76.86 g; Kw. tł. nasy.: 29.33 g; Węglowodany ogółem: 445.44 g; W tym cukry: 145.33 g; Błonnik pok.: 38.81 g; Sól: 8.19 g; | Wartość energetyczna: 2572.32 kcal; Białko ogółem: 117.42 g; Tłuszcz: 76.33 g; Kw. tł. nasy.: 26.93 g; Węglowodany ogółem: 370.89 g; W tym cukry: 88.82 g; Błonnik pok.: 47.93 g; Sól: 8.08 g; | Wartość energetyczna: 2681.74 kcal; Białko ogółem: 119.72 g; Tłuszcz: 81.67 g; Kw. tł. nasy.: 29.79 g; Węglowodany ogółem: 384.49 g; W tym cukry: 89.32 g; Błonnik pok.: 49.91 g; Sól: 8.17 g; | Wartość energetyczna: 2753.30 kcal; Białko ogółem: 123.45 g; Tłuszcz: 83.89 g; Kw. tł. nasy.: 30.88 g; Węglowodany ogółem: 393.89 g; W tym cukry: 93.47 g; Błonnik pok.: 50.44 g; Sól: 8.27 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

| | BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów | BP- Onkologiczna | BP- Dieta Mamy I Trymestr | BP- Dieta Mamy II Trymestr | BP- Dieta Mamy III Trymestr |
|-------------------|---|--|---|---|---|
| 2024-05-21 wtorek | Śniadanie Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml | Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Makaron na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml | Makaron na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Pasta z twarogu i rzodkiewki 60 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml | Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml |
| | II ŚN Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | | | |
| | Obiad Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, 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 rzodkwi białej i jabłka () 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Gruszka 150 g | Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Klopsik wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzodkwi 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 Banan 150 g | Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, 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 rzodkwi białej i jabłka () 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Banan 150 g | Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, 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 rzodkwi białej i jabłka () 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Banan 150 g | |
| | Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/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>) 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/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g |
| | PN 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 | 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: 2416.66 kcal; Białko ogółem: 130.47 g; Tłuszcz: 75.17 g; Kw. tł. nasy.: 28.24 g; Węglowodany ogółem: 323.74 g; W tym cukry: 52.24 g; Błonnik pok.: 38.09 g; Sól: 8.55 g; | Wartość energetyczna: 3068.32 kcal; Białko ogółem: 140.60 g; Tłuszcz: 81.74 g; Kw. tł. nasy.: 33.66 g; Węglowodany ogółem: 461.67 g; W tym cukry: 116.44 g; Błonnik pok.: 36.09 g; Sól: 9.96 g; | Wartość energetyczna: 2603.04 kcal; Białko ogółem: 121.25 g; Tłuszcz: 80.89 g; Kw. tł. nasy.: 32.89 g; Węglowodany ogółem: 366.59 g; W tym cukry: 61.90 g; Błonnik pok.: 35.72 g; Sól: 9.33 g; | Wartość energetyczna: 2732.41 kcal; Białko ogółem: 123.08 g; Tłuszcz: 89.89 g; Kw. tł. nasy.: 38.45 g; Węglowodany ogółem: 377.42 g; W tym cukry: 62.45 g; Błonnik pok.: 36.81 g; Sól: 9.45 g; | Wartość energetyczna: 2828.38 kcal; Białko ogółem: 127.72 g; Tłuszcz: 91.85 g; Kw. tł. nasy.: 39.50 g; Węglowodany ogółem: 392.71 g; W tym cukry: 66.61 g; Błonnik pok.: 37.58 g; Sól: 9.67 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

| BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów | | BP- Onkologiczna | BP- Dieta Mamy I Trymestr | BP- Dieta Mamy II Trymestr | BP- Dieta Mamy III Trymestr | |
|--|-----------|--|---|---|---|---|
| 2024-05-22 środa | Śniadanie | 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-wędl.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>) | 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>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ</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>) Salata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ</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>) Salata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ</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>) Salata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) |
| | II SN | Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (<u>MLE</u>) | Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE</u>) | | | |
| | Obiad | 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 marchwi i selera z olejem () 200 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Melon 100 g Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 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>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi i selera z olejem () 150 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Salatka z jajkiem,pomidorkami,szpinakiem z olejem 150 g (<u>JAJ</u>) Melon 100 g | Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Filet z indyka pieczony 90 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi i selera z olejem () 150 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Salatka z jajkiem,pomidorkami,szpinakiem z olejem 150 g (<u>JAJ</u>) Melon 100 g | Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 400 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>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi i selera z olejem () 150 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Salatka z jajkiem,pomidorkami,szpinakiem z olejem 150 g (<u>JAJ</u>) Melon 100 g | |
| | Kolacja | 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>) Pasztet wegetariański () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | 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>) Pasztet wegetariański () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Pasztet wegetariański () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | 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>) Pasztet wegetariański () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | 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>) Pasztet wegetariański () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml |
| | PZ | Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>) | Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) | | | |
| | | Wartość energetyczna: 2273.02 kcal; Białko ogółem: 103.08 g; Tłuszcz: 60.67 g; Kw. tł. nasy.: 22.44 g; Węglowodany ogółem: 357.42 g; W tym cukry: 98.15 g; Błonnik pok.: 46.26 g; Sól: 8.39 g; | Wartość energetyczna: 2844.88 kcal; Białko ogółem: 125.77 g; Tłuszcz: 80.07 g; Kw. tł. nasy.: 29.69 g; Węglowodany ogółem: 430.68 g; W tym cukry: 133.83 g; Błonnik pok.: 41.06 g; Sól: 9.54 g; | Wartość energetyczna: 2411.17 kcal; Białko ogółem: 104.07 g; Tłuszcz: 77.61 g; Kw. tł. nasy.: 29.02 g; Węglowodany ogółem: 350.96 g; W tym cukry: 92.40 g; Błonnik pok.: 44.01 g; Sól: 9.37 g; | Wartość energetyczna: 2508.24 kcal; Białko ogółem: 104.70 g; Tłuszcz: 86.08 g; Kw. tł. nasy.: 34.51 g; Węglowodany ogółem: 355.82 g; W tym cukry: 92.80 g; Błonnik pok.: 44.56 g; Sól: 9.44 g; | Wartość energetyczna: 2602.29 kcal; Białko ogółem: 108.92 g; Tłuszcz: 87.97 g; Kw. tł. nasy.: 35.55 g; Węglowodany ogółem: 371.23 g; W tym cukry: 96.93 g; Błonnik pok.: 45.33 g; Sól: 9.66 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

| BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów | | BP- Onkologiczna | BP- Dieta Mamy I Trymestr | BP- Dieta Mamy II Trymestr | BP- Dieta Mamy III Trymestr | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 2024-05-23 czwartek | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет z ciecierzycy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 10 g Rzodkiewka 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | 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>) Paszтет z ciecierzycy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paszтет z ciecierzycy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Sałata lodowa 20 g Rzodkiewka 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Paszтет z ciecierzycy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Sałata lodowa 20 g Rzodkiewka 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Paszтет z ciecierzycy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Sałata lodowa 20 g Rzodkiewka 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | |
| | II SN | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) | Mus z brzoskwiń 100 g | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Mieszanka studencka 20 g (<u>OZI, ORZ</u>) | | | |
| | Obiad | 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>) Pomarańcza 150 g | 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>) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>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 (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL</u>) Kompot z truskawek* b/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>) Pomarańcza 150 g | Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL</u>) Kompot z truskawek* b/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>) Pomarańcza 150 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 b/c 250 ml Jabłko 150 g | Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 200 g (<u>SEL, GLU JĘCZ</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Herbata czarna granulowana z/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 | | | |
| | PZ | Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) | Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) | | | | |
| | Wartość energetyczna: 2402.03 kcal; Białko ogółem: 105.42 g; Tłuszcz: 78.42 g; Kw. tł. nasy.: 22.78 g; Węglowodany ogółem: 335.64 g; W tym cukry: 79.41 g; Błonnik pok.: 42.20 g; Sól: 6.32 g; | Wartość energetyczna: 2834.32 kcal; Białko ogółem: 118.76 g; Tłuszcz: 75.49 g; Kw. tł. nasy.: 21.46 g; Węglowodany ogółem: 434.63 g; W tym cukry: 124.66 g; Błonnik pok.: 38.99 g; Sól: 7.42 g; | Wartość energetyczna: 2469.23 kcal; Białko ogółem: 102.21 g; Tłuszcz: 76.30 g; Kw. tł. nasy.: 18.99 g; Węglowodany ogółem: 361.39 g; W tym cukry: 74.30 g; Błonnik pok.: 41.28 g; Sól: 6.68 g; | Wartość energetyczna: 2537.72 kcal; Białko ogółem: 103.09 g; Tłuszcz: 80.63 g; Kw. tł. nasy.: 21.75 g; Węglowodany ogółem: 368.29 g; W tym cukry: 75.40 g; Błonnik pok.: 42.05 g; Sól: 6.80 g; | Wartość energetyczna: 2607.20 kcal; Białko ogółem: 106.57 g; Tłuszcz: 82.38 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 378.20 g; W tym cukry: 79.49 g; Błonnik pok.: 42.24 g; Sól: 6.90 g; | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

| BP- Z ogr.lłatwoprzyswajalnych węglowodanów | | BP- Onkologiczna | BP- Dieta Mamy I Trymestr | BP- Dieta Mamy II Trymestr | BP- Dieta Mamy III Trymestr | |
|---|--|--|--|---|---|---|
| 2024-05-24 piątek | Śniadanie | 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 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 JECZ,</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>) Twarożek 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 JECZ,</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>) Twarożek 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 JECZ,</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>) Twarożek 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 JECZ,</u>) | |
| | II SN | Maślanka naturalna 0,33l 1 g (<u>MLE,</u>) Gruszka 150 g | Sałatka tęczowa () 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) | | | |
| | Obiad | 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 białej 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>) Sałata zielona 10 g | 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 białej z olejem () 150 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Banan 150 g | 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 białej 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 białej z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Banan 150 g | |
| | Kolacja | Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml |
| | PN | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | | | | |
| | Wartość energetyczna: 2594.08 kcal; Białko ogółem: 131.71 g; Tłuszcz: 83.99 g; Kw. tł. nasy.: 37.12 g; Węglowodany ogółem: 346.51 g; W tym cukry: 81.65 g; Błonnik pok.: 36.68 g; Sól: 9.45 g; | Wartość energetyczna: 3152.36 kcal; Białko ogółem: 138.95 g; Tłuszcz: 108.47 g; Kw. tł. nasy.: 37.51 g; Węglowodany ogółem: 423.17 g; W tym cukry: 136.42 g; Błonnik pok.: 33.87 g; Sól: 9.61 g; | Wartość energetyczna: 2648.66 kcal; Białko ogółem: 114.25 g; Tłuszcz: 103.09 g; Kw. tł. nasy.: 36.53 g; Węglowodany ogółem: 333.99 g; W tym cukry: 91.45 g; Błonnik pok.: 33.68 g; Sól: 9.38 g; | Wartość energetyczna: 2765.74 kcal; Białko ogółem: 115.31 g; Tłuszcz: 111.86 g; Kw. tł. nasy.: 42.12 g; Węglowodany ogółem: 342.92 g; W tym cukry: 91.98 g; Błonnik pok.: 34.50 g; Sól: 9.51 g; | Wartość energetyczna: 2868.84 kcal; Białko ogółem: 120.26 g; Tłuszcz: 113.95 g; Kw. tł. nasy.: 43.20 g; Węglowodany ogółem: 359.44 g; W tym cukry: 96.12 g; Błonnik pok.: 35.33 g; Sól: 9.72 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

| BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów | | BP- Onkologiczna | BP- Dieta Mamy I Trymestr | BP- Dieta Mamy II Trymestr | BP- Dieta Mamy III Trymestr |
|--|-----------|---|--|---|---|
| 2024-05-25 sobota | Śniadanie | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 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 50 g (<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 b/c 200 ml (<u>MLE</u>) | Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 200 g (<u>MLE</u>) | | |
| | Obiad | 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 pora, jabłka i marchewki () 200 g (<u>MLE</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Jabłko 150 g | Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza kuskus/sypko 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Potrawka drobiowa () 120 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z pora, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Jabłko 150 g | Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza bulgur 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z pora, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Jabłko 150 g | Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z pora, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Jabłko 150 g |
| | Kolacja | 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>) Salatka z brokułu, oliwy i koperku 120 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g Salatka z brokułu, oliwy i koperku* 120 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Salatka z brokułu, oliwy i koperku* 120 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g Salatka z brokułu, oliwy i koperku* 120 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml |
| | PN | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | | | |
| Wartość energetyczna: 2249.75 kcal; Białko ogółem: 96.27 g; Tłuszcz: 68.35 g; Kw. tł. nasy.: 24.52 g; Węglowodany ogółem: 321.86 g; W tym cukry: 60.54 g; Błonnik pok.: 40.53 g; Sól: 10.36 g; | | Wartość energetyczna: 2781.00 kcal; Białko ogółem: 110.06 g; Tłuszcz: 69.18 g; Kw. tł. nasy.: 25.57 g; Węglowodany ogółem: 437.49 g; W tym cukry: 111.73 g; Błonnik pok.: 39.25 g; Sól: 9.90 g; | Wartość energetyczna: 2451.70 kcal; Białko ogółem: 100.53 g; Tłuszcz: 73.06 g; Kw. tł. nasy.: 27.23 g; Węglowodany ogółem: 356.10 g; W tym cukry: 67.22 g; Błonnik pok.: 38.24 g; Sól: 10.17 g; | Wartość energetyczna: 2581.06 kcal; Białko ogółem: 102.16 g; Tłuszcz: 81.92 g; Kw. tł. nasy.: 32.77 g; Węglowodany ogółem: 366.73 g; W tym cukry: 67.63 g; Błonnik pok.: 38.77 g; Sól: 10.36 g; | Wartość energetyczna: 2603.86 kcal; Białko ogółem: 103.04 g; Tłuszcz: 82.08 g; Kw. tł. nasy.: 32.80 g; Węglowodany ogółem: 371.48 g; W tym cukry: 67.66 g; Błonnik pok.: 39.34 g; Sól: 10.48 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

| | BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów | BP- Onkologiczna | BP- Dieta Mamy I Trymestr | BP- Dieta Mamy II Trymestr | BP- Dieta Mamy III Trymestr |
|----------------------|---|--|--|--|--|
| 2024-05-26 niedziela | Śniadanie 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>) Salata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/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>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salata 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>) Salata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Kasza manna na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml |
| | II śN Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | Musli 10 g (<u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u>) | | |
| | Obiad Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizeria 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Pomarańcza 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* 100 g Mizeria 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml Pomarańcza 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>) Mizeria 150 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml Pomarańcza 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>) Mizeria 150 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml Pomarańcza 150 g | |
| | Kolacja 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>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) | Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 40 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata 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 Salata 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 Salata 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 Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) |
| | PZ Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) | Serek wiejski truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | | | |
| | Wartość energetyczna: 2455.28 kcal; Białko ogółem: 150.58 g; Tłuszcz: 81.89 g; Kw. tł. nasy.: 38.21 g; Węglowodany ogółem: 294.76 g; W tym cukry: 69.28 g; Błonnik pok.: 27.99 g; Sól: 9.72 g; | Wartość energetyczna: 2920.58 kcal; Białko ogółem: 138.34 g; Tłuszcz: 71.20 g; Kw. tł. nasy.: 37.01 g; Węglowodany ogółem: 441.88 g; W tym cukry: 158.82 g; Błonnik pok.: 24.76 g; Sól: 9.00 g; | Wartość energetyczna: 2471.78 kcal; Białko ogółem: 117.47 g; Tłuszcz: 69.01 g; Kw. tł. nasy.: 36.37 g; Węglowodany ogółem: 354.75 g; W tym cukry: 105.33 g; Błonnik pok.: 24.76 g; Sól: 8.46 g; | Wartość energetyczna: 2597.04 kcal; Białko ogółem: 118.94 g; Tłuszcz: 77.87 g; Kw. tł. nasy.: 41.98 g; Węglowodany ogółem: 365.14 g; W tym cukry: 106.21 g; Błonnik pok.: 25.62 g; Sól: 8.59 g; | Wartość energetyczna: 2689.33 kcal; Białko ogółem: 123.30 g; Tłuszcz: 79.80 g; Kw. tł. nasy.: 43.01 g; Węglowodany ogółem: 379.85 g; W tym cukry: 110.33 g; Błonnik pok.: 26.39 g; Sól: 8.80 g; |

| | |
|--|--|
| BP- Dieta Mamy Okres Laktacji | |
| 2024-05-13, poniedziałek | <div>Śniadanie</div> <div>Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrodzona 30 g (<u>może zawierać: SOJ.</u> <u>MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</div> |
| | <div>II ŚN</div> <div>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</div> |
| | <div>Obiad</div> <div>Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Kotlet z jaj-pieczony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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</div> |
| | <div>Kolacja</div> <div>Risotto z mięs drob i warzywami () 250 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Melon 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</div> |
| | <div>PN</div> <div>Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</div> |
| Wartość energetyczna: 2775.56 kcal; Białko ogółem: 117.68 g; Tłuszcz: 76.03 g; Kw. tł. nasy.: 27.80 g; Węglowodany ogółem: 421.79 g; W tym cukry: 107.75 g; Błonnik pok.: 39.28 g; Sól: 6.63 g; | |

| | |
|---|---|
| BP- Dieta Mamy Okres Laktacji | |
| 2024-05-14 wtorek | <div><div>Śniadanie</div><div>Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml</div></div> |
| | <div><div>II ŚN</div><div>Maślanka truskawkowa 250ml 1 szt (<u>MLE.</u>) Kiwi 1 szt 1 szt</div></div> |
| | <div><div>Obiad</div><div>Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE. SEL.</u>) kasza pęczak/sypko 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 20 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Ogórek kiszony 20 g</div></div> |
| | <div><div>Kolacja</div><div>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g Salatka wiosenna () 120 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</div></div> |
| | <div><div>PN</div><div>Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</div></div> |
| Wartość energetyczna: 2805.03 kcal; Białko ogółem: 130.58 g; Tłuszcz: 91.60 g; Kw. tł. nasy.: 44.64 g; Węglowodany ogółem: 379.21 g; W tym cukry: 58.86 g; Błonnik pok.: 52.00 g; Sól: 10.34 g; | |

| | |
|-------------------------------|---|
| BP- Dieta Mamy Okres Laktacji | |
| 2024-05-15 środa | <div>Śniadanie</div> <div>Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Paszтет z ciecierzycy () 60 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Salata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)</div> |
| | <div>II SN</div> <div>Salatka brokułowa z prażonym słonecznikiem B 200 g (<u>JAJ. MLE. GOR.</u>)</div> |
| | <div>Obiad</div> <div>Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z indyka pieczony mielony 120 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml (<u>MLE</u>) Melon 100 g</div> |
| | <div>Kolacja</div> <div>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB. SEL.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</div> |
| | <div>PZ</div> <div>Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)</div> |
| | <div>Wartość energetyczna: 3478.95 kcal; Białko ogółem: 133.81 g; Tłuszcz: 151.55 g; Kw. tł. nasy.: 40.42 g; Węglowodany ogółem: 412.68 g; W tym cukry: 104.81 g; Błonnik pok.: 47.79 g; Sól: 8.53 g;</div> |

| | | |
|---------------------|-----------|--|
| | | BP- Dieta Mamy Okres Laktacji |
| 2024-05-16 czwartek | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU PSZ, 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 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 |
| | Obiad | Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z truskawek* b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) |
| | Kolacja | 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 Pomarańcza 150 g |
| | PN | Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) |
| | | Wartość energetyczna: 2946.58 kcal; Białko ogółem: 133.32 g; Tłuszcz: 110.42 g; Kw. tł. nasy.: 45.88 g; Węglowodany ogółem: 375.72 g; W tym cukry: 90.20 g; Błonnik pok.: 40.97 g; Sól: 10.57 g; |

| | | |
|-------------------|-----------|--|
| | | BP- Dieta Mamy Okres Laktacji |
| 2024-05-17 piątek | Śniadanie | Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u> <u>GLU JEĆZ.</u>) Sałata zielona 5 g |
| | II SN | Sałatka owocowa ze słonecznikiem 200 g |
| | Obiad | Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>MLE.</u> <u>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</u> <u>PSZ.</u> <u>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 | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>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.</u> <u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml |
| | PN | Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) |
| | | Wartość energetyczna: 3008.69 kcal; Białko ogółem: 135.22 g; Tłuszcz: 98.27 g; Kw. tł. nasy.: 41.13 g; Węglowodany ogółem: 414.44 g; W tym cukry: 126.93 g; Błonnik pok.: 38.12 g; Sól: 7.03 g; |

| | |
|--|--|
| BP- Dieta Mamy Okres Laktacji | |
| 2024-05-18 sobota | <div>Śniadanie</div> <div>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>,) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>,) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio 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</div> |
| | <div>II ŚN</div> <div>Kiwi 1 szt 1 szt</div> |
| | <div>Obiad</div> <div>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 Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 200 g (<u>MLE</u>,)</div> |
| | <div>Kolacja</div> <div>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>,) Pasztecik z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>,) Salata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</div> |
| | <div>PZ</div> <div>Maślanka owocowa 300ml 1 g (<u>MLE</u>,)</div> |
| Wartość energetyczna: 2494.00 kcal; Białko ogółem: 106.85 g; Tłuszcz: 76.38 g; Kw. tł. nasy.: 32.69 g; Węglowodany ogółem: 361.83 g; W tym cukry: 73.00 g; Błonnik pok.: 37.83 g; Sól: 7.21 g; | |

| | | |
|----------------------|-----------|---|
| 2024-05-19 niedziela | | BP- Dieta Mamy Okres Laktacji |
| | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml |
| | II ŚN | Maślanka owocowa 300ml 1 g (<u>MLE</u>) Melon 100 g |
| | Obiad | Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos bazylkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>) |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 30 g (<u>może zawierać: SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml |
| | PN | Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>) |
| | | Wartość energetyczna: 2993.69 kcal; Białko ogółem: 157.47 g; Tłuszcz: 109.23 g; Kw. tł. nasy.: 43.15 g; Węglowodany ogółem: 362.00 g; W tym cukry: 79.25 g; Błonnik pok.: 35.04 g; Sól: 8.65 g; |

| | |
|--|---|
| BP- Dieta Mamy Okres Laktacji | |
| 2024-05-20 poniedziałek | <div>Śniadanie</div> <div>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 osł.niejad 30 g Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</div> |
| | <div>II ŚN</div> <div>Jogurt naturalny 150g 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>)</div> |
| | <div>Obiad</div> <div>Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Curry warzywne z ciecierzycą* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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 łostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salata zielona 10 g</div> |
| | <div>Kolacja</div> <div>Makaron z serem 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Arbuz 100 g</div> |
| | <div>P</div> <div>Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)</div> |
| Wartość energetyczna: 2865.63 kcal; Białko ogółem: 126.76 g; Tłuszcz: 86.19 g; Kw. tł. nasy.: 31.57 g; Węglowodany ogółem: 413.39 g; W tym cukry: 95.71 g; Błonnik pok.: 52.44 g; Sól: 8.34 g; | |

| | |
|--|--|
| BP- Dieta Mamy Okres Laktacji | |
| 2024-05-21 wtorek | <div>Śniadanie</div> <div>Makaron na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 60 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml</div> |
| | <div>II ŚN</div> <div>Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)</div> |
| | <div>Obiad</div> <div>Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, 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 rzodkwi białej i jabłka () 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Banan 150 g</div> |
| | <div>Kolacja</div> <div>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</div> |
| | <div>PN</div> <div>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</div> |
| Wartość energetyczna: 3029.68 kcal; Białko ogółem: 139.47 g; Tłuszcz: 98.96 g; Kw. tł. nasy.: 41.41 g; Węglowodany ogółem: 415.99 g; W tym cukry: 68.86 g; Błonnik pok.: 38.99 g; Sól: 9.97 g; | |

| | | |
|------------------|-----------|---|
| | | BP- Dieta Mamy Okres Laktacji |
| 2024-05-22 środa | Śniadanie | Ryż na mleku 350 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>) 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>) |
| | Obiad | Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Filet z indyka pieczony 90 g Sos bazylkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi i selera z olejem () 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Salatka z jajkiem,pomidorkami,szpinakiem z olejem 150 g (<u>JAJ,</u>) Melon 100 g |
| | Kolacja | 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>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml |
| | PN | Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) |
| | | Wartość energetyczna: 2735.61 kcal; Białko ogółem: 112.52 g; Tłuszcz: 89.98 g; Kw. tł. nasy.: 36.38 g; Węglowodany ogółem: 397.40 g; W tym cukry: 99.29 g; Błonnik pok.: 47.06 g; Sól: 9.90 g; |

| | |
|--|---|
| BP- Dieta Mamy Okres Laktacji | |
| 2024-05-23 czwartek | Śniadanie Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Paszтет z ciecierzycy () 60 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata lodowa 20 g Rzodkiewka 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml |
| | II SN Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Mieszanka studencka 20 g (<u>OŻL. ORZ.</u>) |
| | Obiad Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot z truskawek* b/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>) Pomarańcza 150 g |
| | Kolacja Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 200 g (<u>SEL. GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Jabłko 150 g |
| | PZ Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) |
| Wartość energetyczna: 2641.95 kcal; Białko ogółem: 108.31 g; Tłuszcz: 83.25 g; Kw. tł. nasy.: 23.26 g; Węglowodany ogółem: 383.15 g; W tym cukry: 81.53 g; Błonnik pok.: 42.34 g; Sól: 6.94 g; | |

| | |
|--|---|
| BP- Dieta Mamy Okres Laktacji | |
| 2024-05-24 piątek | <div>Śniadanie</div> <div>Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)</div> |
| | <div>II SN</div> <div>Salatka tęczowa () 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>)</div> |
| | <div>Obiad</div> <div>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 białej z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Banan 150 g</div> |
| | <div>Kolacja</div> <div>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</div> |
| | <div>PN</div> <div>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</div> |
| Wartość energetyczna: 3043.80 kcal; Białko ogółem: 133.64 g; Tłuszcz: 118.51 g; Kw. tł. nasy.: 44.37 g; Węglowodany ogółem: 380.20 g; W tym cukry: 98.40 g; Błonnik pok.: 36.63 g; Sól: 10.09 g; | |

| | |
|---|---|
| BP- Dieta Mamy Okres Laktacji | |
| 2024-05-25 sobota | <div>Śniadanie</div> <div>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</div> |
| | <div>II ŚN</div> <div>Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 200 g (<u>MLE</u>)</div> |
| | <div>Obiad</div> <div>Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza bulgur 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Potrawka drobiowa () 230 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki oprószane () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z pora, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Jabłko 150 g</div> |
| | <div>Kolacja</div> <div>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Sałatka z brokułu, oliwy i koperku* 120 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</div> |
| | <div>PZ</div> <div>Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</div> |
| Wartość energetyczna: 2772.87 kcal; Białko ogółem: 115.55 g; Tłuszcz: 86.39 g; Kw. tł. nasy.: 33.71 g; Węglowodany ogółem: 391.15 g; W tym cukry: 68.93 g; Błonnik pok.: 40.56 g; Sól: 10.81 g; | |

| | |
|---|--|
| BP- Dieta Mamy Okres Laktacji | |
| 2024-05-26 niedziela | <div>Śniadanie</div> <div>Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>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>) Szyńka łostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</div> |
| | <div>II śN</div> <div>Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Musli 10 g (<u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JĘCZ.</u> <u>może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u>)</div> |
| | <div>Obiad</div> <div>Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Schab gotowany 120 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Mizeria 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml Pomarańcza 150 g</div> |
| | <div>Kolacja</div> <div>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>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>)</div> |
| | <div>PN</div> <div>Serek wiejski truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</div> |
| Wartość energetyczna: 2851.90 kcal; Białko ogółem: 136.73 g; Tłuszcz: 83.39 g; Kw. tł. nasy.: 44.52 g; Węglowodany ogółem: 399.72 g; W tym cukry: 112.60 g; Błonnik pok.: 27.65 g; Sól: 9.11 g; | |

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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