

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Łatwostrawna małego dziecka	BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat	
2024-04-15 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Ogórek kiszony 80 g Jabłko 150 g		Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 150 g	Płatki pszenne na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
	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 brzoskwiowym 150 g Jabłko 150 g	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi () 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Galaretką o smaku brzoskwiowym 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>) Mandarynka 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>) Mandarynka 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 Mandarynka 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	PN	Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)					
	Wartość energetyczna: 2443.37 kcal; Białko ogółem: 108.83 g; Tłuszcz: 61.19 g; Kw. tł. nasy.: 21.13 g; Węglowodany ogółem: 379.47 g; W tym cukry: 99.33 g; Błonnik pok.: 42.42 g; Sól: 6.46 g;	Wartość energetyczna: 2501.26 kcal; Białko ogółem: 105.12 g; Tłuszcz: 68.07 g; Kw. tł. nasy.: 23.41 g; Węglowodany ogółem: 383.29 g; W tym cukry: 96.92 g; Błonnik pok.: 37.09 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 2202.30 kcal; Białko ogółem: 99.10 g; Tłuszcz: 45.00 g; Kw. tł. nasy.: 17.30 g; Węglowodany ogółem: 367.02 g; W tym cukry: 99.99 g; Błonnik pok.: 33.06 g; Sól: 4.58 g;	Wartość energetyczna: 2085.81 kcal; Białko ogółem: 93.18 g; Tłuszcz: 33.92 g; Kw. tł. nasy.: 13.78 g; Węglowodany ogółem: 364.44 g; W tym cukry: 133.72 g; Błonnik pok.: 26.67 g; Sól: 2.91 g;	Wartość energetyczna: 2485.24 kcal; Białko ogółem: 107.12 g; Tłuszcz: 43.91 g; Kw. tł. nasy.: 19.31 g; Węglowodany ogółem: 430.68 g; W tym cukry: 147.59 g; Błonnik pok.: 32.71 g; Sól: 4.31 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Łatwostrawna małego dziecka	BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat	
2024-04-16 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</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>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 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.</u> <u>JAJ.</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>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</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>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 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-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 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	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) kasza pęczak/sypko 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>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.</u> <u>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.</u> <u>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.</u> <u>SEL.</u>) kasza pęczak/sypko 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>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.</u> <u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 130 g (<u>GLU JECZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>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.</u> <u>SEL.</u>) kasza pęczak/sypko 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>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.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Sałatka jarzynowa () 120 g (<u>JAJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml		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>) 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>) Sałatka jarzynowa - dieta () 120 g (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g Sałatka jarzynowa - dieta () 60 g (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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>) 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>) Sałata zielona 5 g Sałatka jarzynowa - dieta () 120 g (<u>JAJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2457.65 kcal; Białko ogółem: 107.88 g; Tłuszcz: 77.85 g; Kw. tł. nasy.: 35.00 g; Węglowodany ogółem: 348.34 g; W tym cukry: 85.39 g; Błonnik pok.: 47.22 g; Sól: 9.14 g;	Wartość energetyczna: 2772.83 kcal; Białko ogółem: 112.80 g; Tłuszcz: 97.49 g; Kw. tł. nasy.: 40.48 g; Węglowodany ogółem: 381.27 g; W tym cukry: 85.52 g; Błonnik pok.: 53.56 g; Sól: 9.18 g;	Wartość energetyczna: 2259.15 kcal; Białko ogółem: 103.85 g; Tłuszcz: 53.97 g; Kw. tł. nasy.: 23.60 g; Węglowodany ogółem: 353.18 g; W tym cukry: 88.81 g; Błonnik pok.: 41.57 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 1697.17 kcal; Białko ogółem: 72.47 g; Tłuszcz: 34.86 g; Kw. tł. nasy.: 14.85 g; Węglowodany ogółem: 288.35 g; W tym cukry: 96.10 g; Błonnik pok.: 23.63 g; Sól: 5.04 g;	Wartość energetyczna: 2525.18 kcal; Białko ogółem: 108.98 g; Tłuszcz: 55.81 g; Kw. tł. nasy.: 25.22 g; Węglowodany ogółem: 409.30 g; W tym cukry: 117.08 g; Błonnik pok.: 43.55 g; Sól: 7.96 g;		

DIETETYK CENTRALNY

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Łatwostrawna małego dziecka	BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
2024-04-17 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 Pasta z ciecierzycy z warzywami () 60 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Mandarynka 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>) Mandarynka 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 ŚN					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>) Mandarynka 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>) Mandarynka 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<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: 2608.99 kcal; Białko ogółem: 103.44 g; Tłuszcz: 94.26 g; Kw. tł. nasy.: 29.33 g; Węglowodany ogółem: 349.89 g; W tym cukry: 94.63 g; Błonnik pok.: 36.94 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 2520.58 kcal; Białko ogółem: 102.29 g; Tłuszcz: 85.53 g; Kw. tł. nasy.: 28.78 g; Węglowodany ogółem: 348.79 g; W tym cukry: 95.95 g; Błonnik pok.: 36.77 g; Sól: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 2302.09 kcal; Białko ogółem: 102.70 g; Tłuszcz: 56.44 g; Kw. tł. nasy.: 23.29 g; Węglowodany ogółem: 358.84 g; W tym cukry: 95.31 g; Błonnik pok.: 27.91 g; Sól: 5.67 g;	Wartość energetyczna: 1958.57 kcal; Białko ogółem: 88.02 g; Tłuszcz: 44.49 g; Kw. tł. nasy.: 17.65 g; Węglowodany ogółem: 311.44 g; W tym cukry: 127.18 g; Błonnik pok.: 22.53 g; Sól: 3.69 g;	Wartość energetyczna: 2633.09 kcal; Białko ogółem: 113.93 g; Tłuszcz: 62.62 g; Kw. tł. nasy.: 27.00 g; Węglowodany ogółem: 416.54 g; W tym cukry: 140.71 g; Błonnik pok.: 30.22 g; Sól: 6.01 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Łatwostrawna małego dziecka	BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
2024-04-18 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 50 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Gruszka 150 g		Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Banan 150 g	Płatki kukurydziane na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>) Banan 150 g				
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym * 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Jabłko 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym * 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 200 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 50 g Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym * 50 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym * 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/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% 15 g (<u>MLE.</u>) Forsmak 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>) Forsmak 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>) Forsmak 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>) Forsmak 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: 2700.32 kcal; Białko ogółem: 127.59 g; Tłuszcz: 95.50 g; Kw. tł. nasy.: 39.29 g; Węglowodany ogółem: 353.89 g; W tym cukry: 103.94 g; Błonnik pok.: 40.11 g; Sól: 9.08 g;	Wartość energetyczna: 2877.00 kcal; Białko ogółem: 127.03 g; Tłuszcz: 91.59 g; Kw. tł. nasy.: 39.43 g; Węglowodany ogółem: 410.38 g; W tym cukry: 111.99 g; Błonnik pok.: 45.54 g; Sól: 11.48 g;	Wartość energetyczna: 2641.61 kcal; Białko ogółem: 126.41 g; Tłuszcz: 78.85 g; Kw. tł. nasy.: 28.63 g; Węglowodany ogółem: 375.49 g; W tym cukry: 119.81 g; Błonnik pok.: 35.06 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2063.95 kcal; Białko ogółem: 97.98 g; Tłuszcz: 58.73 g; Kw. tł. nasy.: 19.41 g; Węglowodany ogółem: 298.31 g; W tym cukry: 108.09 g; Błonnik pok.: 24.93 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 2892.22 kcal; Białko ogółem: 131.45 g; Tłuszcz: 84.61 g; Kw. tł. nasy.: 29.88 g; Węglowodany ogółem: 417.88 g; W tym cukry: 124.86 g; Błonnik pok.: 36.29 g; Sól: 9.64 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Łatwostrawna małego dziecka	BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
2024-04-19 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 ŚN				Sałatka 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 kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) 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	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: 2660.61 kcal; Białko ogółem: 112.73 g; Tłuszcz: 88.29 g; Kw. tł. nasy.: 33.68 g; Węglowodany ogółem: 368.15 g; W tym cukry: 108.57 g; Błonnik pok.: 32.92 g; Sól: 8.10 g;	Wartość energetyczna: 2597.12 kcal; Białko ogółem: 114.46 g; Tłuszcz: 82.43 g; Kw. tł. nasy.: 33.19 g; Węglowodany ogółem: 364.53 g; W tym cukry: 109.22 g; Błonnik pok.: 32.73 g; Sól: 8.17 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 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Łatwostrawna małego dziecka	BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
2024-04-20 sobota	Śniadanie	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 120 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g (<u>może zawierać: SOJ. MLE, SEL, GOR.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomarańcza 150 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g (<u>może zawierać: SOJ. MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 80 g Pomarańcza 150 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g (<u>może zawierać: SOJ. MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek z ziołami 30 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g (<u>może zawierać: SOJ. MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
	II ŚN					Pomarańcza 150 g
	Obiad	Ogórkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Bigos 300 g (<u>GLU PSZ. SEL, GOR.</u>) Mandarynka 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 250 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 130 g Potrawka drobiowa z warzywami * 100 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 200 g (<u>MLE.</u>)	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Buraczki gotowane () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 200 g (<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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE. GOR.</u>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE. GOR.</u>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE. GOR.</u>) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym () 60 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE. GOR.</u>) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym () 60 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE. GOR.</u>) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym () 60 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Maślanka owocowa 300ml 1 g (<u>MLE.</u>)				
	Wartość energetyczna: 2537.96 kcal; Białko ogółem: 88.95 g; Tłuszcz: 109.14 g; Kw. tł. nasy.: 41.50 g; Węglowodany ogółem: 317.99 g; W tym cukry: 83.52 g; Błonnik pok.: 33.84 g; Sól: 12.05 g;	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;	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;	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;	Wartość energetyczna: 2047.25 kcal; Białko ogółem: 84.82 g; Tłuszcz: 44.09 g; Kw. tł. nasy.: 19.46 g; Węglowodany ogółem: 340.41 g; W tym cukry: 106.60 g; Błonnik pok.: 27.69 g; Sól: 5.95 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Łatwostrawna małego dziecka	BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
2024-04-21 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Paszтет szefa z dodatkiem białka sojowego 60 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR.) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Mandarynka 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Paszтет szefa z dodatkiem białka sojowego 60 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR.) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Ogórek świeży 100 g Mandarynka 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 70 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Mandarynka 100 g Sałata zielona 5 g Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek 70 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 70 g (MLE.) 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 (MLE.) Mandarynka 100 g				
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos bazyliowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 250 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g Udko pieczone 1 szt. 105 g Sos bazyliowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos bazyliowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Wędlna drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g (może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ćwikła z chrzanem () 120 g (MLE, SOJ.) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Wędlna drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g (może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Wędlna drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g (może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Wędlna drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g (może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Wędlna drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g (może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.)				
		Wartość energetyczna: 2833.93 kcal; Białko ogółem: 156.60 g; Tłuszcz: 108.38 g; Kw. tł. nasy.: 44.56 g; Węglowodany ogółem: 323.47 g; W tym cukry: 93.65 g; Błonnik pok.: 31.09 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 2829.44 kcal; Białko ogółem: 153.46 g; Tłuszcz: 106.55 g; Kw. tł. nasy.: 43.76 g; Węglowodany ogółem: 329.78 g; W tym cukry: 96.84 g; Błonnik pok.: 31.35 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 2632.59 kcal; Białko ogółem: 148.74 g; Tłuszcz: 82.17 g; Kw. tł. nasy.: 30.96 g; Węglowodany ogółem: 336.25 g; W tym cukry: 82.19 g; Błonnik pok.: 25.25 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 1939.78 kcal; Białko ogółem: 105.53 g; Tłuszcz: 49.98 g; Kw. tł. nasy.: 18.44 g; Węglowodany ogółem: 275.78 g; W tym cukry: 103.98 g; Błonnik pok.: 18.24 g; Sól: 3.97 g;	Wartość energetyczna: 2874.30 kcal; Białko ogółem: 152.53 g; Tłuszcz: 86.34 g; Kw. tł. nasy.: 31.84 g; Węglowodany ogółem: 384.17 g; W tym cukry: 118.27 g; Błonnik pok.: 26.73 g; Sól: 6.73 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Łatwostrawna małego dziecka	BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat	
2024-04-22 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW.</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>) 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 kiszony 100 g Jabłko 150 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW.</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>) 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 kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 150 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW.</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>) 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	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , <u>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	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW.</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>) 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 brzoskwiniowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Curry warzywne z ciecierzycą* 200 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u>) 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	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>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>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Gulasz warzywny dieta* 200 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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 Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Solferino () 250 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Gulasz warzywny dieta* 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>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</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Gulasz warzywny dieta* 200 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>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	Zapiekanka makaronowo-warzywna z mięsem drobiowym* 200 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Mandarynka 1 szt			Zapiekanka makaronowo-warzywna z mięsem drobiowym* 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Zapiekanka makaronowo-warzywna z mięsem drobiowym* 200 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Mandarynka 1 szt	
	PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)					
	Wartość energetyczna: 2707.44 kcal; Białko ogółem: 120.30 g; Tłuszcz: 81.06 g; Kw. tł. nasy.: 27.26 g; Węglowodany ogółem: 393.85 g; W tym cukry: 101.39 g; Błonnik pok.: 50.59 g; Sól: 10.32 g;	Wartość energetyczna: 2598.99 kcal; Białko ogółem: 115.49 g; Tłuszcz: 77.82 g; Kw. tł. nasy.: 28.46 g; Węglowodany ogółem: 378.70 g; W tym cukry: 107.69 g; Błonnik pok.: 40.59 g; Sól: 10.31 g;	Wartość energetyczna: 2619.56 kcal; Białko ogółem: 121.56 g; Tłuszcz: 70.81 g; Kw. tł. nasy.: 24.30 g; Węglowodany ogółem: 391.95 g; W tym cukry: 113.54 g; Błonnik pok.: 37.45 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2226.04 kcal; Białko ogółem: 106.60 g; Tłuszcz: 61.60 g; Kw. tł. nasy.: 23.18 g; Węglowodany ogółem: 324.87 g; W tym cukry: 110.75 g; Błonnik pok.: 27.40 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2759.88 kcal; Białko ogółem: 123.85 g; Tłuszcz: 75.79 g; Kw. tł. nasy.: 26.66 g; Węglowodany ogółem: 413.77 g; W tym cukry: 116.33 g; Błonnik pok.: 38.98 g; Sól: 8.09 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Łatwostrawna małego dziecka	BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
2024-04-23 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</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>) 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 Gruszka 150 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</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% 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 Gruszka 150 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</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>) 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	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>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	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</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>) 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.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Kasza gryczana 180 g Klopsik wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>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 kiszzonej () 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u> <u>GOR.</u>) Kasza gryczana 180 g Zrazik wieprzowy pieczony mielony 90 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>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.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Klopsik wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>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.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 130 g (<u>GLU JECZ.</u>) Klopsik wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>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.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Klopsik wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>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.</u> <u>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.</u> <u>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.</u> <u>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.</u> <u>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.</u> <u>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.</u> <u>SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 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.</u> <u>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.</u> <u>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.</u> <u>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.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (<u>może zawierać: MLE.</u> <u>GOR.</u>) Sałata zielona 10 g				

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Łatwostrawna małego dziecka	BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
2024-04-23 wtorek		Wartość energetyczna: 2562.61 kcal; Białko ogółem: 112.16 g; Tłuszcz: 79.27 g; Kw. tł. nasy.: 33.40 g; Węglowodany ogółem: 367.40 g; W tym cukry: 84.63 g; Błonnik pok.: 36.56 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 2490.81 kcal; Białko ogółem: 111.79 g; Tłuszcz: 75.74 g; Kw. tł. nasy.: 29.39 g; Węglowodany ogółem: 357.72 g; W tym cukry: 84.24 g; Błonnik pok.: 36.54 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 2510.32 kcal; Białko ogółem: 107.68 g; Tłuszcz: 67.10 g; Kw. tł. nasy.: 25.98 g; Węglowodany ogółem: 384.02 g; W tym cukry: 99.75 g; Błonnik pok.: 31.58 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 2046.31 kcal; Białko ogółem: 92.30 g; Tłuszcz: 49.05 g; Kw. tł. nasy.: 17.73 g; Węglowodany ogółem: 320.06 g; W tym cukry: 105.21 g; Błonnik pok.: 22.33 g; Sól: 4.41 g;	Wartość energetyczna: 2826.82 kcal; Białko ogółem: 125.38 g; Tłuszcz: 71.60 g; Kw. tł. nasy.: 27.48 g; Węglowodany ogółem: 435.52 g; W tym cukry: 119.75 g; Błonnik pok.: 31.58 g; Sól: 6.99 g;
	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-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g Rzodkiew biała 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Mandarynka 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-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Rzodkiew biała 100 g Mandarynka 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-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 100 g Mandarynka 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-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN	Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE.</u>)				
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Eskalopska 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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</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 Mandarynka 100 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Filet z indyka pieczony 90 g Sos 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 Mandarynka 100 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Paszтет wegetariański () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Paszтет wegetariański () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Paszтет wegetariański () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Paszтет wegetariański () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Paszтет wegetariański () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN	Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)					
		Wartość energetyczna: 2449.12 kcal; Białko ogółem: 89.64 g; Tłuszcz: 79.18 g; Kw. tł. nasy.: 28.32 g; Węglowodany ogółem: 371.09 g; W tym cukry: 91.99 g; Błonnik pok.: 43.15 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 2336.68 kcal; Białko ogółem: 96.86 g; Tłuszcz: 64.63 g; Kw. tł. nasy.: 27.10 g; Węglowodany ogółem: 368.22 g; W tym cukry: 94.51 g; Błonnik pok.: 44.43 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 2202.89 kcal; Białko ogółem: 95.39 g; Tłuszcz: 54.77 g; Kw. tł. nasy.: 21.44 g; Węglowodany ogółem: 354.41 g; W tym cukry: 88.64 g; Błonnik pok.: 34.32 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 1860.76 kcal; Białko ogółem: 74.05 g; Tłuszcz: 42.25 g; Kw. tł. nasy.: 15.10 g; Węglowodany ogółem: 315.09 g; W tym cukry: 119.87 g; Błonnik pok.: 27.30 g; Sól: 5.01 g;	Wartość energetyczna: 2486.49 kcal; Białko ogółem: 101.23 g; Tłuszcz: 57.87 g; Kw. tł. nasy.: 23.22 g; Węglowodany ogółem: 413.37 g; W tym cukry: 134.17 g; Błonnik pok.: 36.22 g; Sól: 7.38 g;

DIETETYK CENTRALNY

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Łatwostrawna małego dziecka	BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
2024-04-25 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>) Pasztet z ciecierzycy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 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 ŚN			Mus z brzoskwiń 100 g		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatką 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)
	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: 2669.86 kcal; Białko ogółem: 103.82 g; Tłuszcz: 87.95 g; Kw. tł. nasy.: 28.99 g; Węglowodany ogółem: 383.26 g; W tym cukry: 107.15 g; Błonnik pok.: 41.43 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 2617.23 kcal; Białko ogółem: 102.67 g; Tłuszcz: 78.10 g; Kw. tł. nasy.: 25.67 g; Węglowodany ogółem: 392.63 g; W tym cukry: 104.23 g; Błonnik pok.: 40.15 g; Sól: 5.54 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 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Łatwostrawna małego dziecka	BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
2024-04-26 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>) Salata 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>) Salata 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>) Salata 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>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Maślanka truskawkowa 0,33l 1 g (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa () 250 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Banan 150 g	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Banan 150 g
	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 kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ. MLE.</u>) 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	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	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2569.51 kcal; Białko ogółem: 103.45 g; Tłuszcz: 83.77 g; Kw. tł. nasy.: 30.89 g; Węglowodany ogółem: 364.78 g; W tym cukry: 103.86 g; Błonnik pok.: 30.76 g; Sól: 9.22 g;	Wartość energetyczna: 2473.34 kcal; Białko ogółem: 104.58 g; Tłuszcz: 75.21 g; Kw. tł. nasy.: 30.16 g; Węglowodany ogółem: 359.07 g; W tym cukry: 103.56 g; Błonnik pok.: 29.58 g; Sól: 9.22 g;	Wartość energetyczna: 2333.49 kcal; Białko ogółem: 105.05 g; Tłuszcz: 55.97 g; Kw. tł. nasy.: 23.92 g; Węglowodany ogółem: 365.66 g; W tym cukry: 106.14 g; Błonnik pok.: 26.02 g; Sól: 6.28 g;	Wartość energetyczna: 1820.52 kcal; Białko ogółem: 86.96 g; Tłuszcz: 38.66 g; Kw. tł. nasy.: 16.97 g; Węglowodany ogółem: 291.27 g; W tym cukry: 134.09 g; Błonnik pok.: 18.41 g; Sól: 4.03 g;	Wartość energetyczna: 2560.09 kcal; Białko ogółem: 115.54 g; Tłuszcz: 60.70 g; Kw. tł. nasy.: 27.16 g; Węglowodany ogółem: 401.53 g; W tym cukry: 147.18 g; Błonnik pok.: 26.21 g; Sól: 6.57 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Łatwostrawna małego dziecka	BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
2024-04-27 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 Pasta z ciecierzycy z warzywami () 30 g (<u>SEL.</u>) Ketchup 15g saszetka 1 szt Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Gruszka 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 Pasta z ciecierzycy z warzywami () 30 g (<u>SEL.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Gruszka 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa 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>) Sałatka z brokułu, oliwy i koperku 120 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE. GOR.</u>) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałatka z brokułu, oliwy i koperku 120 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE. GOR.</u>) Sałatka z brokułu, oliwy i koperku 120 g Sałata 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>) Sałata zielona 5 g Sałatka z brokułu, oliwy i koperku* 120 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE. GOR.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata z brokułu, oliwy i koperku* 120 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)				
		Wartość energetyczna: 2566.85 kcal; Białko ogółem: 98.72 g; Tłuszcz: 98.32 g; Kw. tł. nasy.: 38.95 g; Węglowodany ogółem: 332.84 g; W tym cukry: 80.41 g; Błonnik pok.: 31.80 g; Sól: 10.09 g;	Wartość energetyczna: 2417.63 kcal; Białko ogółem: 90.09 g; Tłuszcz: 89.24 g; Kw. tł. nasy.: 38.01 g; Węglowodany ogółem: 325.61 g; W tym cukry: 80.48 g; Błonnik pok.: 34.99 g; Sól: 9.88 g;	Wartość energetyczna: 2025.39 kcal; Białko ogółem: 89.76 g; Tłuszcz: 47.51 g; Kw. tł. nasy.: 19.39 g; Węglowodany ogółem: 317.47 g; W tym cukry: 80.82 g; Błonnik pok.: 27.50 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 1716.13 kcal; Białko ogółem: 79.82 g; Tłuszcz: 39.29 g; Kw. tł. nasy.: 14.90 g; Węglowodany ogółem: 266.64 g; W tym cukry: 93.31 g; Błonnik pok.: 19.97 g; Sól: 5.30 g;	Wartość energetyczna: 2260.32 kcal; Białko ogółem: 97.22 g; Tłuszcz: 52.04 g; Kw. tł. nasy.: 21.87 g; Węglowodany ogółem: 358.61 g; W tym cukry: 99.16 g; Błonnik pok.: 27.54 g; Sól: 7.74 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Łatwostrawna małego dziecka	BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
2024-04-28 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml 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>) Sałata 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>) Sałata 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>) Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	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>) Surówka żydowska z olejem () 150 g 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>) Surówka żydowska z olejem () 150 g 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 Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 40 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 40 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 40 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
	PN	Serek wiejski truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
	Wartość energetyczna: 2629.03 kcal; Białko ogółem: 108.74 g; Tłuszcz: 88.05 g; Kw. tł. nasy.: 36.32 g; Węglowodany ogółem: 364.19 g; W tym cukry: 106.10 g; Błonnik pok.: 30.03 g; Sól: 9.27 g;	Wartość energetyczna: 2485.31 kcal; Białko ogółem: 120.12 g; Tłuszcz: 77.68 g; Kw. tł. nasy.: 36.86 g; Węglowodany ogółem: 340.56 g; W tym cukry: 102.86 g; Błonnik pok.: 28.54 g; Sól: 9.26 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 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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
2024-04-15 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Ogórek kiszony 80 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>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Ogórek kiszony 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, 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, 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 Galaretka o smaku brzoskwiniowym 150 g Jabłko 150 g	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, 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 Galaretka o smaku brzoskwiniowym 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 Galaretka o smaku brzoskwiniowym 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>) Mandarynka 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>) Mandarynka 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>) Mandarynka 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: 2356.32 kcal; Białko ogółem: 112.13 g; Tłuszcz: 67.62 g; Kw. tł. nasy.: 21.05 g; Węglowodany ogółem: 342.13 g; W tym cukry: 76.80 g; Błonnik pok.: 44.08 g; Sól: 7.56 g;	Wartość energetyczna: 2724.52 kcal; Białko ogółem: 126.75 g; Tłuszcz: 56.63 g; Kw. tł. nasy.: 23.55 g; Węglowodany ogółem: 441.87 g; W tym cukry: 144.10 g; Błonnik pok.: 33.99 g; Sól: 5.41 g;	Wartość energetyczna: 2471.61 kcal; Białko ogółem: 108.58 g; Tłuszcz: 67.28 g; Kw. tł. nasy.: 23.08 g; Węglowodany ogółem: 372.67 g; W tym cukry: 94.71 g; Błonnik pok.: 35.55 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2562.19 kcal; Białko ogółem: 109.86 g; Tłuszcz: 71.93 g; Kw. tł. nasy.: 25.94 g; Węglowodany ogółem: 384.07 g; W tym cukry: 95.44 g; Błonnik pok.: 36.69 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2632.98 kcal; Białko ogółem: 113.35 g; Tłuszcz: 73.83 g; Kw. tł. nasy.: 27.00 g; Węglowodany ogółem: 394.36 g; W tym cukry: 99.96 g; Błonnik pok.: 37.46 g; Sól: 7.64 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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
Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</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>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</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>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</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 z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</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 z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
II ŚN	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	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) kasza pęczak/sypko 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>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.</u> <u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 20 g	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) kasza pęczak/sypko 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>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	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) kasza pęczak/sypko 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>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.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 20 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 20 g	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>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.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 20 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>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 kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa () 120 g (<u>JAJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>GOR.</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU OW.</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>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Sałatka jarzynowa - dieta () 120 g (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Sałatka jarzynowa () 120 g (<u>JAJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	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>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Sałatka jarzynowa () 120 g (<u>JAJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	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>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Sałatka jarzynowa () 120 g (<u>JAJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>GOR.</u>) 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: 2565.60 kcal; Białko ogółem: 129.93 g; Tłuszcz: 85.60 g; Kw. tł. nasy.: 36.33 g; Węglowodany ogółem: 340.88 g; W tym cukry: 67.35 g; Błonnik pok.: 53.40 g; Sól: 10.59 g;	Wartość energetyczna: 3017.14 kcal; Białko ogółem: 132.83 g; Tłuszcz: 71.80 g; Kw. tł. nasy.: 34.58 g; Węglowodany ogółem: 477.03 g; W tym cukry: 149.98 g; Błonnik pok.: 47.64 g; Sól: 9.14 g;	Wartość energetyczna: 2518.60 kcal; Białko ogółem: 112.86 g; Tłuszcz: 84.37 g; Kw. tł. nasy.: 37.60 g; Węglowodany ogółem: 344.30 g; W tym cukry: 49.31 g; Błonnik pok.: 49.04 g; Sól: 10.18 g;	Wartość energetyczna: 2641.43 kcal; Białko ogółem: 114.12 g; Tłuszcz: 93.17 g; Kw. tł. nasy.: 43.15 g; Węglowodany ogółem: 353.53 g; W tym cukry: 49.81 g; Błonnik pok.: 50.67 g; Sól: 10.31 g;	Wartość energetyczna: 2744.53 kcal; Białko ogółem: 119.07 g; Tłuszcz: 95.26 g; Kw. tł. nasy.: 44.23 g; Węglowodany ogółem: 370.04 g; W tym cukry: 53.95 g; Błonnik pok.: 51.50 g; Sól: 10.53 g;

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

Aleksandra Broniek

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pasta z ciecierzycy z warzywami () 60 g (SEL.) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtusty kostka 70 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pasta z ciecierzycy z warzywami () 60 g (SEL.) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pasta z ciecierzycy z warzywami () 60 g (SEL.) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pasta z ciecierzycy z warzywami () 60 g (SEL.) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
II ŚN	Sałatka brokułowa z prażonym słonecznikiem B 200 g (JAJ, MLE, GOR.)				
2024-04-17 środa Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 90 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Mandarynka 100 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z indyka pieczony mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka 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 (MLE.) Mandarynka 100 g	Pieczarkowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z indyka pieczony mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml (MLE.) Mandarynka 100 g	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z indyka pieczony mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml (MLE.) Mandarynka 100 g	
Kolacja	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
PZ	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)			
	Wartość energetyczna: 2757.73 kcal; Białko ogółem: 122.85 g; Tłuszcz: 113.41 g; Kw. tł. nasy.: 27.05 g; Węglowodany ogółem: 326.70 g; W tym cukry: 67.74 g; Błonnik pok.: 44.83 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 3375.45 kcal; Białko ogółem: 136.03 g; Tłuszcz: 126.14 g; Kw. tł. nasy.: 33.84 g; Węglowodany ogółem: 442.92 g; W tym cukry: 142.20 g; Błonnik pok.: 40.45 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2955.69 kcal; Białko ogółem: 113.84 g; Tłuszcz: 128.76 g; Kw. tł. nasy.: 32.00 g; Węglowodany ogółem: 351.91 g; W tym cukry: 93.35 g; Błonnik pok.: 43.58 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 3074.57 kcal; Białko ogółem: 115.21 g; Tłuszcz: 137.58 g; Kw. tł. nasy.: 37.59 g; Węglowodany ogółem: 360.84 g; W tym cukry: 93.81 g; Błonnik pok.: 44.43 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 3166.85 kcal; Białko ogółem: 119.57 g; Tłuszcz: 139.49 g; Kw. tł. nasy.: 38.63 g; Węglowodany ogółem: 375.50 g; W tym cukry: 97.93 g; Błonnik pok.: 45.20 g; Sól: 8.04 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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
2024-04-18 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 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	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 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 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	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 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	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 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	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 z koncentratem pomidorowym * 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym * 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot z truskawek* b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym * 100 g Kompot z truskawek* b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</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: 3187.70 kcal; Białko ogółem: 150.01 g; Tłuszcz: 102.42 g; Kw. tł. nasy.: 38.82 g; Węglowodany ogółem: 436.60 g; W tym cukry: 124.24 g; Błonnik pok.: 38.80 g; Sól: 10.52 g;	Wartość energetyczna: 2778.89 kcal; Białko ogółem: 127.26 g; Tłuszcz: 102.84 g; Kw. tł. nasy.: 41.40 g; Węglowodany ogółem: 356.34 g; W tym cukry: 84.18 g; Błonnik pok.: 39.60 g; Sól: 10.35 g;	Wartość energetyczna: 2844.09 kcal; Białko ogółem: 128.01 g; Tłuszcz: 107.17 g; Kw. tł. nasy.: 44.25 g; Węglowodany ogółem: 362.47 g; W tym cukry: 84.65 g; Błonnik pok.: 40.31 g; Sól: 10.43 g;	Wartość energetyczna: 2915.65 kcal; Białko ogółem: 131.74 g; Tłuszcz: 109.39 g; Kw. tł. nasy.: 45.34 g; Węglowodany ogółem: 371.87 g; W tym cukry: 88.80 g; Błonnik pok.: 40.84 g; Sól: 10.52 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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
2024-04-19 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>) Sałata 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>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza manna na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	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 Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	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>) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 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>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PZ	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
		Wartość energetyczna: 2471.06 kcal; Białko ogółem: 132.90 g; Tłuszcz: 84.16 g; Kw. tł. nasy.: 35.76 g; Węglowodany ogółem: 312.50 g; W tym cukry: 80.29 g; Błonnik pok.: 33.87 g; Sól: 8.94 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: 2619.59 kcal; Białko ogółem: 116.49 g; Tłuszcz: 82.98 g; Kw. tł. nasy.: 33.33 g; Węglowodany ogółem: 368.53 g; W tym cukry: 117.92 g; Błonnik pok.: 35.05 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2738.85 kcal; Białko ogółem: 117.78 g; Tłuszcz: 91.82 g; Kw. tł. nasy.: 38.93 g; Węglowodany ogółem: 377.62 g; W tym cukry: 118.40 g; Błonnik pok.: 35.88 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 2831.13 kcal; Białko ogółem: 122.14 g; Tłuszcz: 93.75 g; Kw. tł. nasy.: 39.96 g; Węglowodany ogółem: 392.33 g; W tym cukry: 122.52 g; Błonnik pok.: 36.65 g; Sól: 8.38 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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
2024-04-20 sobota	Śniadanie	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 30 g (może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek z ziołami 60 g (MLE.) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 30 g (może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek z ziołami 60 g (MLE.) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 30 g (może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek z ziołami 60 g (MLE.) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 30 g (może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek z ziołami 60 g (MLE.) 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 (MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 180 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 180 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL.) 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 (MLE.)	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 180 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL.) 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 (MLE.)	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL.) 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 (MLE.)	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL.) 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 (MLE.)
	Kolacja	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Paszтет z soczewicy () 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sałata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Paszтет z soczewicy () 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sałata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Paszтет z soczewicy () 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sałata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Paszтет z soczewicy () 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sałata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Paszтет z soczewicy () 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sałata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PZ	Maślanka naturalna 0,3% 1 g (MLE.)	Maślanka owocowa 300ml 1 g (MLE.)			
		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 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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
2024-04-21 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Pasztecik szefa z dodatkiem białka sojowego 60 g (GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. może zawierać: GOR.) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 70 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 70 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Twarożek 70 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Twarożek 70 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN	Maślanka naturalna 0,33l 1 g (MLE.) Mandarynka 100 g	Maślanka owocowa 300ml 1 g (MLE.) Mandarynka 100 g			
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos bazyliowy () 80 ml (GLU PSZ. SEL.) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL.)	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos bazyliowy () 80 ml (GLU PSZ. SEL.) Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL.)	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ. SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL.)	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ. SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL.)	
	Kolacja	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g (może zawierać: SOJ. MLE. SEL. GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g (może zawierać: SOJ. MLE. SEL. GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g (może zawierać: SOJ. MLE. SEL. GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g (może zawierać: SOJ. MLE. SEL. GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
	PN	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.)				
		Wartość energetyczna: 2850.41 kcal; Białko ogółem: 171.16 g; Tłuszcz: 113.34 g; Kw. tł. nasy.: 43.10 g; Węglowodany ogółem: 304.04 g; W tym cukry: 80.15 g; Błonnik pok.: 34.54 g; Sól: 9.34 g;	Wartość energetyczna: 3152.46 kcal; Białko ogółem: 170.80 g; Tłuszcz: 98.95 g; Kw. tł. nasy.: 36.31 g; Węglowodany ogółem: 408.75 g; W tym cukry: 120.27 g; Błonnik pok.: 29.80 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 2639.98 kcal; Białko ogółem: 146.86 g; Tłuszcz: 96.11 g; Kw. tł. nasy.: 35.62 g; Węglowodany ogółem: 312.41 g; W tym cukry: 68.84 g; Błonnik pok.: 32.09 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 2788.68 kcal; Białko ogółem: 149.66 g; Tłuszcz: 105.39 g; Kw. tł. nasy.: 41.37 g; Węglowodany ogółem: 326.65 g; W tym cukry: 69.30 g; Błonnik pok.: 33.49 g; Sól: 8.26 g;	Wartość energetyczna: 2858.17 kcal; Białko ogółem: 153.14 g; Tłuszcz: 107.13 g; Kw. tł. nasy.: 42.38 g; Węglowodany ogółem: 336.56 g; W tym cukry: 73.39 g; Błonnik pok.: 33.68 g; Sól: 8.35 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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
2024-04-22 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 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 Ogórek kiszony 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 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/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 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 Ogórek kiszony 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 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 Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa 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 Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g	Jogurt brzoskwinowy 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>) Zapiekanka makaronowo-warzywna z mięsem drobiowym* 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Zapiekanka makaronowo-warzywna z mięsem drobiowym* 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Mandarynka 1 szt		
	PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
	Wartość energetyczna: 2670.50 kcal; Białko ogółem: 132.98 g; Tłuszcz: 90.58 g; Kw. tł. nasy.: 36.22 g; Węglowodany ogółem: 356.23 g; W tym cukry: 73.19 g; Błonnik pok.: 56.38 g; Sól: 12.60 g;	Wartość energetyczna: 3068.89 kcal; Białko ogółem: 138.71 g; Tłuszcz: 84.50 g; Kw. tł. nasy.: 30.83 g; Węglowodany ogółem: 458.17 g; W tym cukry: 134.45 g; Błonnik pok.: 42.63 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 2725.96 kcal; Białko ogółem: 129.91 g; Tłuszcz: 83.94 g; Kw. tł. nasy.: 28.42 g; Węglowodany ogółem: 381.37 g; W tym cukry: 75.80 g; Błonnik pok.: 51.54 g; Sól: 10.25 g;	Wartość energetyczna: 2835.38 kcal; Białko ogółem: 132.21 g; Tłuszcz: 89.28 g; Kw. tł. nasy.: 31.28 g; Węglowodany ogółem: 394.98 g; W tym cukry: 76.30 g; Błonnik pok.: 53.52 g; Sól: 10.34 g;	Wartość energetyczna: 2906.93 kcal; Białko ogółem: 135.94 g; Tłuszcz: 91.50 g; Kw. tł. nasy.: 32.37 g; Węglowodany ogółem: 404.38 g; W tym cukry: 80.45 g; Błonnik pok.: 54.05 g; Sól: 10.43 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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
2024-04-23 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>) 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 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>) 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	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu 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 b/c 250 ml	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) 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 Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu 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 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 JECZ. JAJ.</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			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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
4-04-23 wtorek		Wartość energetyczna: 2419.18 kcal; Białko ogółem: 131.76 g; Tłuszcz: 75.10 g; Kw. tł. nasy.: 28.42 g; Węglowodany ogółem: 322.87 g; W tym cukry: 52.23 g; Błonnik pok.: 37.93 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 3060.85 kcal; Białko ogółem: 140.24 g; Tłuszcz: 81.25 g; Kw. tł. nasy.: 33.58 g; Węglowodany ogółem: 461.15 g; W tym cukry: 116.39 g; Błonnik pok.: 36.33 g; Sól: 8.57 g;	Wartość energetyczna: 2591.29 kcal; Białko ogółem: 121.92 g; Tłuszcz: 80.56 g; Kw. tł. nasy.: 33.01 g; Węglowodany ogółem: 363.28 g; W tym cukry: 61.91 g; Błonnik pok.: 35.44 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 2720.66 kcal; Białko ogółem: 123.75 g; Tłuszcz: 89.56 g; Kw. tł. nasy.: 38.57 g; Węglowodany ogółem: 374.11 g; W tym cukry: 62.46 g; Błonnik pok.: 36.53 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 2823.76 kcal; Białko ogółem: 128.70 g; Tłuszcz: 91.65 g; Kw. tł. nasy.: 39.65 g; Węglowodany ogółem: 390.62 g; W tym cukry: 66.61 g; Błonnik pok.: 37.36 g; Sól: 8.28 g;
2024-04-24 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (MLE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g Rzodkiew biała 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Ryż na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g Rzodkiew biała 100 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Ryż na mleku 200 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g Rzodkiew biała 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Ryż na mleku 200 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g Rzodkiew biała 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g Rzodkiew biała 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)
	II ŚN	Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (MLE.)	Koktajl truskawkowy* 200 ml (MLE.)			
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml (MLE. SEL. GLU JĘCZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Filet z indyka pieczony 90 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ. SEL.) Surówka z marchwi i selera z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Mandarynka 100 g Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml (MLE. SEL. GLU JĘCZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Filet z indyka pieczony 90 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ. SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi i selera z olejem () 150 g (SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sałatka z jajkiem,pomidorkami,szpinakiem z olejem 150 g (JAJ.) Mandarynka 100 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml (MLE. SEL. GLU JĘCZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Filet z indyka pieczony 90 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ. SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi i selera z olejem () 150 g (SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sałatka z jajkiem,pomidorkami,szpinakiem z olejem 150 g (JAJ.) Mandarynka 100 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 400 ml (MLE. SEL. GLU JĘCZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Filet z indyka pieczony 90 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ. SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi i selera z olejem () 150 g (SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sałatka z jajkiem,pomidorkami,szpinakiem z olejem 150 g (JAJ.) Mandarynka 100 g	
	Kolacja	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE. GOR.) Paszтет wegetariański () 60 g (GLU PSZ. JAJ. SEL.) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE. GOR.) Paszтет wegetariański () 60 g (GLU PSZ. JAJ. SEL.) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE. GOR.) Paszтет wegetariański () 60 g (GLU PSZ. JAJ. SEL.) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE. GOR.) Paszтет wegetariański () 60 g (GLU PSZ. JAJ. SEL.) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE. GOR.) Paszтет wegetariański () 60 g (GLU PSZ. JAJ. SEL.) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PZ	Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL.)	Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (MLE.)			
		Wartość energetyczna: 2232.88 kcal; Białko ogółem: 101.94 g; Tłuszcz: 59.99 g; Kw. tł. nasy.: 22.38 g; Węglowodany ogółem: 351.03 g; W tym cukry: 91.98 g; Błonnik pok.: 47.79 g; Sól: 8.30 g;	Wartość energetyczna: 2813.88 kcal; Białko ogółem: 124.57 g; Tłuszcz: 79.67 g; Kw. tł. nasy.: 29.66 g; Węglowodany ogółem: 425.08 g; W tym cukry: 130.23 g; Błonnik pok.: 40.97 g; Sól: 9.43 g;	Wartość energetyczna: 2371.03 kcal; Białko ogółem: 102.93 g; Tłuszcz: 76.93 g; Kw. tł. nasy.: 28.95 g; Węglowodany ogółem: 344.57 g; W tym cukry: 86.23 g; Błonnik pok.: 45.55 g; Sól: 9.28 g;	Wartość energetyczna: 2468.09 kcal; Białko ogółem: 103.56 g; Tłuszcz: 85.40 g; Kw. tł. nasy.: 34.44 g; Węglowodany ogółem: 349.43 g; W tym cukry: 86.63 g; Błonnik pok.: 46.09 g; Sól: 9.36 g;	Wartość energetyczna: 2562.14 kcal; Białko ogółem: 107.77 g; Tłuszcz: 87.29 g; Kw. tł. nasy.: 35.48 g; Węglowodany ogółem: 364.84 g; W tym cukry: 90.76 g; Błonnik pok.: 46.86 g; Sól: 9.57 g;

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

Aleksandra Broniek

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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
2024-04-25 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 Papryka świeża 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 Papryka świeża 80 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 Papryka świeża 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 Papryka świeża 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 Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN	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		
	PN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
		Wartość energetyczna: 2409.34 kcal; Białko ogółem: 105.37 g; Tłuszcz: 78.64 g; Kw. tł. nasy.: 22.80 g; Węglowodany ogółem: 336.27 g; W tym cukry: 81.47 g; Błonnik pok.: 40.89 g; Sól: 6.30 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: 2476.54 kcal; Białko ogółem: 102.17 g; Tłuszcz: 76.53 g; Kw. tł. nasy.: 19.02 g; Węglowodany ogółem: 362.02 g; W tym cukry: 76.36 g; Błonnik pok.: 39.98 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2545.03 kcal; Białko ogółem: 103.05 g; Tłuszcz: 80.86 g; Kw. tł. nasy.: 21.77 g; Węglowodany ogółem: 368.91 g; W tym cukry: 77.45 g; Błonnik pok.: 40.75 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2614.52 kcal; Białko ogółem: 106.53 g; Tłuszcz: 82.60 g; Kw. tł. nasy.: 22.78 g; Węglowodany ogółem: 378.82 g; W tym cukry: 81.54 g; Błonnik pok.: 40.94 g; Sól: 6.87 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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
2024-04-26 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 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>) 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 JĘCZ.</u>)	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) 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 JĘCZ.</u>)	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) 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 JĘCZ.</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) 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 JĘCZ.</u>)
	II ŚN	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 kiszzonej z olejem b/c () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) 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 kiszzonej z olejem () 150 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Banan 150 g	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Banan 150 g	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Banan 150 g	
	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 kiszony 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 Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2544.36 kcal; Białko ogółem: 128.45 g; Tłuszcz: 86.87 g; Kw. tł. nasy.: 37.16 g; Węglowodany ogółem: 329.05 g; W tym cukry: 71.27 g; Błonnik pok.: 34.56 g; Sól: 10.68 g;	Wartość energetyczna: 3114.54 kcal; Białko ogółem: 136.18 g; Tłuszcz: 110.42 g; Kw. tł. nasy.: 37.50 g; Węglowodany ogółem: 411.05 g; W tym cukry: 130.61 g; Błonnik pok.: 32.71 g; Sól: 8.91 g;	Wartość energetyczna: 2602.84 kcal; Białko ogółem: 111.48 g; Tłuszcz: 105.01 g; Kw. tł. nasy.: 36.51 g; Węglowodany ogółem: 319.63 g; W tym cukry: 83.51 g; Błonnik pok.: 32.31 g; Sól: 10.40 g;	Wartość energetyczna: 2719.92 kcal; Białko ogółem: 112.54 g; Tłuszcz: 113.78 g; Kw. tł. nasy.: 42.10 g; Węglowodany ogółem: 328.56 g; W tym cukry: 84.03 g; Błonnik pok.: 33.13 g; Sól: 10.53 g;	Wartość energetyczna: 2823.02 kcal; Białko ogółem: 117.49 g; Tłuszcz: 115.86 g; Kw. tł. nasy.: 43.18 g; Węglowodany ogółem: 345.07 g; W tym cukry: 88.17 g; Błonnik pok.: 33.96 g; Sól: 10.74 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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
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 kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pasta z ciecierzycy z warzywami () 60 g (<u>SEL.</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 kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pasta z ciecierzycy z warzywami () 60 g (<u>SEL.</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 kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pasta z ciecierzycy z warzywami () 60 g (<u>SEL.</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 kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pasta z ciecierzycy z warzywami () 60 g (<u>SEL.</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 Gruszka 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 Gruszka 150 g	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z pora, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE.</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Gruszka 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 Gruszka 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>) Sałatka z brokułu, oliwy i koperku 120 g Sałata 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>) Sałata zielona 5 g Sałatka z brokułu, oliwy i koperku* 120 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE. GOR.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z brokułu, oliwy i koperku* 120 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE. GOR.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Sałatka z brokułu, oliwy i koperku* 120 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE. GOR.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z brokułu, oliwy i koperku* 120 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
PN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)				
	Wartość energetyczna: 2151.63 kcal; Białko ogółem: 95.28 g; Tłuszcz: 64.12 g; Kw. tł. nasy.: 24.88 g; Węglowodany ogółem: 308.57 g; W tym cukry: 64.41 g; Błonnik pok.: 38.41 g; Sól: 9.01 g;	Wartość energetyczna: 2670.88 kcal; Białko ogółem: 108.77 g; Tłuszcz: 65.25 g; Kw. tł. nasy.: 25.92 g; Węglowodany ogółem: 420.76 g; W tym cukry: 115.30 g; Błonnik pok.: 36.97 g; Sól: 8.56 g;	Wartość energetyczna: 2353.58 kcal; Białko ogółem: 99.54 g; Tłuszcz: 68.83 g; Kw. tł. nasy.: 27.59 g; Węglowodany ogółem: 342.81 g; W tym cukry: 71.09 g; Błonnik pok.: 36.12 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 2482.94 kcal; Białko ogółem: 101.17 g; Tłuszcz: 77.69 g; Kw. tł. nasy.: 33.12 g; Węglowodany ogółem: 353.45 g; W tym cukry: 71.50 g; Błonnik pok.: 36.65 g; Sól: 9.02 g;	Wartość energetyczna: 2505.74 kcal; Białko ogółem: 102.05 g; Tłuszcz: 77.85 g; Kw. tł. nasy.: 33.15 g; Węglowodany ogółem: 358.20 g; W tym cukry: 71.53 g; Błonnik pok.: 37.22 g; Sól: 9.14 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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
Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE.) Musli 10 g (GLU PSZ, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.)		
Obiad	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka żydowska z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Pomarańcza 150 g	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka żydowska z olejem () 150 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 (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka żydowska z olejem () 150 g 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 (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka żydowska z olejem () 150 g 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 (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 40 g (może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 40 g (może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 40 g (może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 40 g (może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 40 g (może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.)	Serek wiejski truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)			
	Wartość energetyczna: 2501.60 kcal; Białko ogółem: 150.12 g; Tłuszcz: 86.65 g; Kw. tł. nasy.: 36.86 g; Węglowodany ogółem: 296.93 g; W tym cukry: 69.76 g; Błonnik pok.: 30.31 g; Sól: 10.85 g;	Wartość energetyczna: 2955.32 kcal; Białko ogółem: 137.99 g; Tłuszcz: 74.78 g; Kw. tł. nasy.: 36.00 g; Węglowodany ogółem: 443.51 g; W tym cukry: 159.18 g; Błonnik pok.: 26.49 g; Sól: 9.84 g;	Wartość energetyczna: 2506.52 kcal; Białko ogółem: 117.12 g; Tłuszcz: 72.58 g; Kw. tł. nasy.: 35.37 g; Węglowodany ogółem: 356.38 g; W tym cukry: 105.69 g; Błonnik pok.: 26.50 g; Sól: 9.30 g;	Wartość energetyczna: 2631.78 kcal; Białko ogółem: 118.59 g; Tłuszcz: 81.44 g; Kw. tł. nasy.: 40.97 g; Węglowodany ogółem: 366.77 g; W tym cukry: 106.57 g; Błonnik pok.: 27.36 g; Sól: 9.44 g;	Wartość energetyczna: 2724.07 kcal; Białko ogółem: 122.95 g; Tłuszcz: 83.37 g; Kw. tł. nasy.: 42.00 g; Węglowodany ogółem: 381.48 g; W tym cukry: 110.69 g; Błonnik pok.: 28.12 g; Sól: 9.65 g;

BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-04-15 poniedziałek	Śniadanie Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Ogórek kiszony 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 () 400 ml (<u>GLU PSZ, 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 brzoskwiniowym 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>) Mandarynka 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
Wartość energetyczna: 2738.16 kcal; Białko ogółem: 116.48 g; Tłuszcz: 75.60 g; Kw. tł. nasy.: 27.76 g; Węglowodany ogółem: 414.39 g; W tym cukry: 102.44 g; Błonnik pok.: 39.02 g; Sól: 7.89 g;	

BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-04-16 wtorek	Śniadanie Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN Maślanka truskawkowa 250ml 1 szt (<u>MLE.</u>) Kiwi 1 szt 1 szt
	Obiad Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE.</u> <u>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.</u> <u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 20 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>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Sałatka jarzynowa () 120 g (<u>JAJ, MLE.</u> <u>SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
Wartość energetyczna: 2912.93 kcal; Białko ogółem: 131.90 g; Tłuszcz: 99.12 g; Kw. tł. nasy.: 45.75 g; Węglowodany ogółem: 389.14 g; W tym cukry: 56.10 g; Błonnik pok.: 54.66 g; Sól: 10.79 g;	

BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-04-17 środa	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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pasta z ciecierzycy z warzywami () 60 g (<u>SEL.</u>) Sałata 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 Piecarkowa 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 wykwintna z olejem b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml (<u>MLE.</u>) Mandarynka 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>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
Wartość energetyczna: 3353.52 kcal; Białko ogółem: 129.29 g; Tłuszcz: 146.13 g; Kw. tł. nasy.: 39.72 g; Węglowodany ogółem: 398.10 g; W tym cukry: 100.24 g; Błonnik pok.: 46.55 g; Sól: 8.31 g;	

BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-04-18 czwartek	<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>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 50 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml</div>
	<div>II ŚN</div> <div>Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>) Banan 150 g</div>
	<div>Obiad</div> <div>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 z koncentratem pomidorowym * 100 g Kompot z truskawek* b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)</div>
	<div>Kolacja</div> <div>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</div>
	<div>PN</div> <div>Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)</div>
Wartość energetyczna: 2951.43 kcal; Białko ogółem: 133.60 g; Tłuszcz: 110.50 g; Kw. tł. nasy.: 45.89 g; Węglowodany ogółem: 376.56 g; W tym cukry: 90.88 g; Błonnik pok.: 41.11 g; Sól: 10.57 g;	

BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-04-19 piątek	<div>Śniadanie</div> <div>Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 5 g</div>
	<div>II ŚN</div> <div>Salatka owocowa ze słonecznikiem 200 g</div>
	<div>Obiad</div> <div>Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE.</u>)</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>) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</div>
	<div>PN</div> <div>Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</div>
Wartość energetyczna: 3000.69 kcal; Białko ogółem: 135.22 g; Tłuszcz: 98.23 g; Kw. tł. nasy.: 41.11 g; Węglowodany ogółem: 412.20 g; W tym cukry: 124.79 g; Błonnik pok.: 37.91 g; Sól: 8.74 g;	

BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-04-20 sobota	<div>Śniadanie</div> <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% 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</p>
	<div>II ŚN</div> <p>Kiwi 1 szt 1 szt</p>
	<div>Obiad</div> <p>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>)</p>
	<div>Kolacja</div> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE. GOR.</u>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p>
	<div>PN</div> <p>Maślanka owocowa 300ml 1 g (<u>MLE.</u>)</p>
	<p>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;</p>

BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-04-21 niedziela	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>) Mandarynka 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 bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)
	Kolacja 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>) 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: 2962.69 kcal; Białko ogółem: 156.27 g; Tłuszcz: 108.83 g; Kw. tł. nasy.: 43.11 g; Węglowodany ogółem: 356.40 g; W tym cukry: 75.65 g; Błonnik pok.: 34.95 g; Sól: 8.54 g;	

BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-04-22 poniedziałek	<div>Śniadanie</div> <p>Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU OW</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>,) 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 Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p>
	<div>II ŚN</div> <p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>,) Jabłko 150 g Musli 10 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>GLU OW</u>, <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u>, <u>może zawierać: OZI</u>, <u>SOJ</u>, <u>MLE</u>, <u>ORZ</u>,)</p>
	<div>Obiad</div> <p>Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ</u>, <u>SEL</u>,) Curry warzywne z ciecierzycą * 200 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>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</u> <u>PSZ</u>,) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>GLU ŻYT</u>,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (<u>może zawierać: MLE</u>, <u>GOR</u>,) Sałata zielona 10 g</p>
	<div>Kolacja</div> <p>Zapiekanka makaronowo-warzywna z mięsem drobiowym* 200 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>JAJ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>,) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Mandarynka 1 szt</p>
	<div>PN</div> <p>Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>,)</p>
Wartość energetyczna: 3019.26 kcal; Białko ogółem: 139.25 g; Tłuszcz: 93.80 g; Kw. tł. nasy.: 33.06 g; Węglowodany ogółem: 423.87 g; W tym cukry: 82.69 g; Błonnik pok.: 56.06 g; Sól: 10.51 g;	

BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-04-23 wtorek	<div>Śniadanie</div> <div>Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</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>) 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 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.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Kasza gryczana 250 g Klopsik wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>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.</u> <u>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.</u> <u>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.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (<u>może zawierać: MLE.</u> <u>GOR.</u>) Sałata zielona 10 g</div>	

4-04-23 wtorek	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
		Wartość energetyczna: 3028.63 kcal; Białko ogółem: 140.61 g; Tłuszcz: 98.82 g; Kw. tł. nasy.: 41.58 g; Węglowodany ogółem: 414.51 g; W tym cukry: 68.85 g; Błonnik pok.: 38.80 g; Sól: 8.58 g;
2024-04-24 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>) Sałata zielona 5 g Rzodkiew biała 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN	Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE. SEL. GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 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 Sałatka z jajkiem,pomidorkami,szpinakiem z olejem 150 g (<u>JAJ.</u>) Mandarynka 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>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2695.46 kcal; Białko ogółem: 111.38 g; Tłuszcz: 89.30 g; Kw. tł. nasy.: 36.31 g; Węglowodany ogółem: 391.01 g; W tym cukry: 93.12 g; Błonnik pok.: 48.59 g; Sól: 9.81 g;

BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-04-25 czwartek	<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>) 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 Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</div>
	<div>II ŚN</div> <div>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Mieszaneczka studencka 20 g (<u>OZI, ORZ.</u>)</div>
	<div>Obiad</div> <div>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</div>
	<div>Kolacja</div> <div>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</div>
	<div>PN</div> <div>Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</div>
Wartość energetyczna: 2649.26 kcal; Białko ogółem: 108.27 g; Tłuszcz: 83.48 g; Kw. tł. nasy.: 23.28 g; Węglowodany ogółem: 383.78 g; W tym cukry: 83.59 g; Błonnik pok.: 41.04 g; Sól: 6.92 g;	

BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-04-26 piątek	<div>Śniadanie</div> <div>Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>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.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>)</div>
	<div>II ŚN</div> <div>Salatka tęczowa () 200 g (<u>JAJ, MLE.</u> <u>GOR.</u>)</div>
	<div>Obiad</div> <div>Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej 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>) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</div>
	<div>PN</div> <div>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</div>
	<div>Wartość energetyczna: 2997.99 kcal; Białko ogółem: 130.87 g; Tłuszcz: 120.42 g; Kw. tł. nasy.: 44.35 g; Węglowodany ogółem: 365.84 g; W tym cukry: 90.45 g; Błonnik pok.: 35.26 g; Sól: 11.11 g;</div>

BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-04-27 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% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pasta z ciecierzycy z warzywami () 60 g (<u>SEL.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 200 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kasza bulgur 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Potrawka drobiowa () 230 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z pora, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Gruszka 150 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. 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
	PN Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
Wartość energetyczna: 2674.75 kcal; Białko ogółem: 114.56 g; Tłuszcz: 82.16 g; Kw. tł. nasy.: 34.06 g; Węglowodany ogółem: 377.87 g; W tym cukry: 72.80 g; Błonnik pok.: 38.44 g; Sól: 9.47 g;	

BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-04-28 niedziela	<div>Śniadanie</div> <div>Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</div>
	<div>II SN</div> <div>Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Musli 10 g (<u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u>)</div>
	<div>Obiad</div> <div>Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Schab gotowany 120 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka żydowska z olejem () 150 g 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, 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 JECZ.</u>)</div>
	<div>PN</div> <div>Serek wiejski truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</div>
Wartość energetyczna: 2886.64 kcal; Białko ogółem: 136.38 g; Tłuszcz: 86.96 g; Kw. tł. nasy.: 43.51 g; Węglowodany ogółem: 401.35 g; W tym cukry: 112.96 g; Błonnik pok.: 29.39 g; Sól: 9.95 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,