

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BP- Onkologiczna
2024-03-18 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 rozdrozdrobniona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Ogórek 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 rozdrozdrobniona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 150 g	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
	II ŚN	Jogurt naturalny 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>) 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 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	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	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	
	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: 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;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BP- Onkologiczna
2024-03-19 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-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 Kiwi 1 szt 1szt	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-wędł.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 1szt	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 b/skórki 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomarańcza 150 g	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
	II ŚN				Kiwi 1 szt 1szt Maślanka naturalna 0,33l 1 g (<u>MLE.</u>)	Maślanka truskawkowa 250ml 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Kasza kuskus/sypko 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</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 kuskus/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 ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Kasza kuskus/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 ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JECZ.</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>) Pasztet z soczewicy () 20 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 20 g	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Kasza kuskus/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
	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>) Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 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>) Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 120 g (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata 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	Ryż 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>) Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata jarzynowa - dieta () 120 g (<u>MLE.</u> <u>SEL.</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	
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 2528.54 kcal; Białko ogółem: 112.45 g; Tłuszcz: 77.40 g; Kw. tł. nasy.: 35.06 g; Węglowodany ogółem: 366.02 g; W tym cukry: 85.56 g; Błonnik pok.: 40.55 g; Sól: 9.16 g;	Wartość energetyczna: 2772.38 kcal; Białko ogółem: 115.58 g; Tłuszcz: 96.99 g; Kw. tł. nasy.: 40.55 g; Węglowodany ogółem: 381.94 g; W tym cukry: 85.28 g; Błonnik pok.: 44.97 g; Sól: 9.18 g;	Wartość energetyczna: 2330.04 kcal; Białko ogółem: 108.41 g; Tłuszcz: 53.53 g; Kw. tł. nasy.: 23.66 g; Węglowodany ogółem: 370.86 g; W tym cukry: 88.98 g; Błonnik pok.: 34.90 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2643.24 kcal; Białko ogółem: 133.86 g; Tłuszcz: 86.49 g; Kw. tł. nasy.: 37.31 g; Węglowodany ogółem: 362.94 g; W tym cukry: 71.89 g; Błonnik pok.: 48.61 g; Sól: 10.01 g;	Wartość energetyczna: 3086.80 kcal; Białko ogółem: 135.81 g; Tłuszcz: 69.38 g; Kw. tł. nasy.: 34.31 g; Węglowodany ogółem: 499.76 g; W tym cukry: 149.94 g; Błonnik pok.: 39.65 g; Sól: 9.16 g;	

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BP- Onkologiczna
2024-03-20 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>) Szynekowa 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 Papryka świeża 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 Serek a'la homogenizowany 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	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa 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 Papryka świeża 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>) Serek a'la homogenizowany 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			Sałatka brokułowa z prażonym słonecznikiem B 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>)		
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z indyka pieczony mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 90 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 90 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Mandarynka 100 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z indyka pieczony mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g 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 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 ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
PN		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2599.41 kcal; Białko ogółem: 104.09 g; Tłuszcz: 92.35 g; Kw. tł. nasy.: 29.24 g; Węglowodany ogółem: 351.29 g; W tym cukry: 95.05 g; Błonnik pok.: 37.81 g; Sól: 9.00 g;	Wartość energetyczna: 2510.99 kcal; Białko ogółem: 102.93 g; Tłuszcz: 83.62 g; Kw. tł. nasy.: 28.69 g; Węglowodany ogółem: 350.19 g; W tym cukry: 96.37 g; Błonnik pok.: 37.64 g; Sól: 9.34 g;	Wartość energetyczna: 2292.87 kcal; Białko ogółem: 100.95 g; Tłuszcz: 56.14 g; Kw. tł. nasy.: 23.11 g; Węglowodany ogółem: 358.98 g; W tym cukry: 95.51 g; Błonnik pok.: 27.91 g; Sól: 5.68 g;	Wartość energetyczna: 2741.84 kcal; Białko ogółem: 123.52 g; Tłuszcz: 110.76 g; Kw. tł. nasy.: 26.91 g; Węglowodany ogółem: 328.19 g; W tym cukry: 68.22 g; Błonnik pok.: 45.71 g; Sól: 8.88 g;	Wartość energetyczna: 3347.33 kcal; Białko ogółem: 134.36 g; Tłuszcz: 123.60 g; Kw. tł. nasy.: 33.52 g; Węglowodany ogółem: 443.33 g; W tym cukry: 142.55 g; Błonnik pok.: 40.46 g; Sól: 7.43 g;

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BP- Onkologiczna
2024-03-21 czwartek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio 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		Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio 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	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) 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	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio 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
	II ŚN				Maślanka naturalna 0,3% 1 g (<u>MLE.</u>) Gruszka 150 g	Sok warzywny 0,3% 1 szt (<u>SEL.</u>) Gruszka 150 g
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot z truskawek* 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 truskawek* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot z truskawek* z/c 250 ml	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 Kalafior gotowany* 100 g Kompot z truskawek* 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>) Forszmak z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomarańcza 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Forszmak z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomarańcza 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Forszmak z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomarańcza 150 g	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
	PN	Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
	Wartość energetyczna: 2606.42 kcal; Białko ogółem: 128.86 g; Tłuszcz: 83.26 g; Kw. tł. nasy.: 38.32 g; Węglowodany ogółem: 355.13 g; W tym cukry: 95.93 g; Błonnik pok.: 41.04 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 2829.25 kcal; Białko ogółem: 127.78 g; Tłuszcz: 84.34 g; Kw. tł. nasy.: 38.77 g; Węglowodany ogółem: 411.78 g; W tym cukry: 105.39 g; Błonnik pok.: 45.54 g; Sól: 11.16 g;	Wartość energetyczna: 2547.71 kcal; Białko ogółem: 127.68 g; Tłuszcz: 66.61 g; Kw. tł. nasy.: 27.66 g; Węglowodany ogółem: 376.73 g; W tym cukry: 111.80 g; Błonnik pok.: 35.99 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 2714.71 kcal; Białko ogółem: 150.30 g; Tłuszcz: 87.58 g; Kw. tł. nasy.: 39.67 g; Węglowodany ogółem: 353.66 g; W tym cukry: 84.13 g; Błonnik pok.: 46.35 g; Sól: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 3093.80 kcal; Białko ogółem: 151.28 g; Tłuszcz: 90.17 g; Kw. tł. nasy.: 37.85 g; Węglowodany ogółem: 437.84 g; W tym cukry: 116.23 g; Błonnik pok.: 39.73 g; Sól: 10.05 g;	

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

Aleksandra Broniek

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BP- Onkologiczna
2024-03-22 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 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 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 Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Salatka owocowa 200 g
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba smażona (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kalafiorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 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>)
	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	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata zielona 5 g Ogórek 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>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	PN	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2650.30 kcal; Białko ogółem: 112.24 g; Tłuszcz: 88.18 g; Kw. tł. nasy.: 33.65 g; Węglowodany ogółem: 365.92 g; W tym cukry: 107.05 g; Błonnik pok.: 32.27 g; Sól: 8.09 g;	Wartość energetyczna: 2586.81 kcal; Białko ogółem: 113.97 g; Tłuszcz: 82.32 g; Kw. tł. nasy.: 33.17 g; Węglowodany ogółem: 362.30 g; W tym cukry: 107.69 g; Błonnik pok.: 32.08 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 2452.89 kcal; Białko ogółem: 112.84 g; Tłuszcz: 67.53 g; Kw. tł. nasy.: 27.15 g; Węglowodany ogółem: 361.28 g; W tym cukry: 103.97 g; Błonnik pok.: 27.61 g; Sól: 6.03 g;	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;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BP- Onkologiczna
2024-03-23 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>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g (<u>może zawierać: SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g (<u>może zawierać: SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	II ŚN	Kiwi 1 szt 1 szt				
	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 () 350 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 200 g (<u>MLE.</u>)
	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 z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) 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	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE. GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE. GOR.</u>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Maślanka owocowa 300ml 1 g (<u>MLE.</u>)				Maślanka naturalna 0,33l 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: 1857.98 kcal; Białko ogółem: 84.70 g; Tłuszcz: 42.51 g; Kw. tł. nasy.: 18.74 g; Węglowodany ogółem: 295.88 g; W tym cukry: 81.79 g; Błonnik pok.: 25.68 g; Sól: 5.67 g;	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;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BP- Onkologiczna
2024-03-24 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 kiszony 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 kiszony 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 na słodko 70 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Mandarynka 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Paszтет szefa z dodatkiem białka sojowego 60 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR.) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	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
	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 Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzecz* 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 pekińskiej z olejem () 150 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzecz* 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 porzecz* z/c 250 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.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 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 pekińskiej z olejem () 150 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzecz* z/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g (może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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.) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g (może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb 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
	PN	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.)				
	Wartość energetyczna: 2794.76 kcal; Białko ogółem: 155.89 g; Tłuszcz: 108.38 g; Kw. tł. nasy.: 44.62 g; Węglowodany ogółem: 313.47 g; W tym cukry: 84.17 g; Błonnik pok.: 30.30 g; Sól: 10.44 g;	Wartość energetyczna: 2790.27 kcal; Białko ogółem: 152.75 g; Tłuszcz: 106.55 g; Kw. tł. nasy.: 43.82 g; Węglowodany ogółem: 319.79 g; W tym cukry: 87.37 g; Błonnik pok.: 30.55 g; Sól: 10.42 g;	Wartość energetyczna: 2629.26 kcal; Białko ogółem: 148.26 g; Tłuszcz: 82.07 g; Kw. tł. nasy.: 30.93 g; Węglowodany ogółem: 335.77 g; W tym cukry: 82.42 g; Błonnik pok.: 24.60 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 2813.51 kcal; Białko ogółem: 170.12 g; Tłuszcz: 113.34 g; Kw. tł. nasy.: 43.19 g; Węglowodany ogółem: 294.60 g; W tym cukry: 71.73 g; Błonnik pok.: 33.19 g; Sól: 10.97 g;	Wartość energetyczna: 3121.29 kcal; Białko ogółem: 170.10 g; Tłuszcz: 98.99 g; Kw. tł. nasy.: 36.39 g; Węglowodany ogółem: 400.99 g; W tym cukry: 112.93 g; Błonnik pok.: 29.22 g; Sól: 8.10 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

	BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BP- Onkologiczna	
2024-03-25 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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Ogórek kiszony 100 g Jabłko 150 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE</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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 150 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE</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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g 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>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g	Jogurt brzoskwiowy 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>)	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 () 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</u> , <u>GOR.</u>) Sałata zielona 10 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 () 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</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
	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			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</u> , <u>MLE.</u>) 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/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: 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;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

	BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BP- Onkologiczna
2024-03-26 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu 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, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) 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, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa 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
	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 rzepy białej i jabłka () 150 g (<u>MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza gryczana 180 g Zrazik wieprzowy pieczony mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g (<u>MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	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 rzepy 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.</u>) Klopsik wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g (<u>MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt 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 mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (<u>SEL.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (<u>SEL.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (<u>SEL.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g Rzodkiew biała 100 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>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (<u>SEL.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g		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 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BP- Onkologiczna
4-03-26 wtorek		Wartość energetyczna: 2566.94 kcal; Białko ogółem: 110.88 g; Tłuszcz: 78.21 g; Kw. tł. nasy.: 33.54 g; Węglowodany ogółem: 374.02 g; W tym cukry: 87.11 g; Błonnik pok.: 40.59 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 2495.15 kcal; Białko ogółem: 110.52 g; Tłuszcz: 74.69 g; Kw. tł. nasy.: 29.53 g; Węglowodany ogółem: 364.34 g; W tym cukry: 86.72 g; Błonnik pok.: 40.58 g; Sól: 8.38 g;	Wartość energetyczna: 2485.61 kcal; Białko ogółem: 105.67 g; Tłuszcz: 65.73 g; Kw. tł. nasy.: 26.02 g; Węglowodany ogółem: 382.62 g; W tym cukry: 98.52 g; Błonnik pok.: 30.98 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2430.26 kcal; Białko ogółem: 130.53 g; Tłuszcz: 74.09 g; Kw. tł. nasy.: 28.58 g; Węglowodany ogółem: 331.20 g; W tym cukry: 55.69 g; Błonnik pok.: 42.42 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 3056.39 kcal; Białko ogółem: 138.37 g; Tłuszcz: 80.01 g; Kw. tł. nasy.: 33.68 g; Węglowodany ogółem: 464.87 g; W tym cukry: 118.13 g; Błonnik pok.: 37.08 g; Sól: 8.97 g;
2024-03-27 środa	Śniadanie	Ryż 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Mandarynka 100 g	Ryż 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Ogórek kiszony 100 g Mandarynka 100 g	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-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 100 g Mandarynka 100 g	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-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 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-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 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 Eskalopska z indyka 90 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i selera z olejem () 150 g (SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) 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 () 150 g (SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 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 () 100 g (SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 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.) 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
	Kolacja	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 vegetarianiński () 60 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Paszтет vegetarianiński () 60 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Paszтет vegetarianiński () 60 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Paszтет vegetarianiński () 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 vegetarianiński () 60 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (MLE.)			Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL.)	Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (MLE.)
		Wartość energetyczna: 2432.32 kcal; Białko ogółem: 89.04 g; Tłuszcz: 78.96 g; Kw. tł. nasy.: 28.26 g; Węglowodany ogółem: 365.95 g; W tym cukry: 89.11 g; Błonnik pok.: 39.65 g; Sól: 9.64 g;	Wartość energetyczna: 2319.88 kcal; Białko ogółem: 96.26 g; Tłuszcz: 64.41 g; Kw. tł. nasy.: 27.05 g; Węglowodany ogółem: 363.08 g; W tym cukry: 91.63 g; Błonnik pok.: 40.93 g; Sól: 10.05 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: 2216.08 kcal; Białko ogółem: 101.34 g; Tłuszcz: 59.77 g; Kw. tł. nasy.: 22.32 g; Węglowodany ogółem: 345.89 g; W tym cukry: 89.10 g; Błonnik pok.: 44.29 g; Sól: 10.02 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;

DIETETYK CENTRALNY

Wydruk z MAPI Jadłospis 2.24.1.17

strona 10 z 33

Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_wierszach.fr3

mgr inż. Aleksandra Broniek

Wydrukował: ABroniek, Data i godzina wydruku: 2024-03-15 12:43:37

Wykonawca nie ponosi odpowiedzialności za treść jadłospisu, o ile nie wniesie on wniosek lub polecenie Zamawiającego.

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BP- Onkologiczna
2024-03-28 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z ciecierzycy () 60 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g 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 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 Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	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 truskawek* 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 truskawek* 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 truskawek* 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 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 truskawek* 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* 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
	PN	Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	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: 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;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BP- Onkologiczna
2024-03-29 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 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 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 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>) Salata 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 Salata 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 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>) 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 () 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	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>) Salata 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
	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	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Salata zielona 5 g Ogórek 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>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2559.19 kcal; Białko ogółem: 102.97 g; Tłuszcz: 83.66 g; Kw. tł. nasy.: 30.86 g; Węglowodany ogółem: 362.55 g; W tym cukry: 102.33 g; Błonnik pok.: 30.11 g; Sól: 9.21 g;	Wartość energetyczna: 2463.02 kcal; Białko ogółem: 104.10 g; Tłuszcz: 75.10 g; Kw. tł. nasy.: 30.13 g; Węglowodany ogółem: 356.84 g; W tym cukry: 102.04 g; Błonnik pok.: 28.93 g; Sól: 9.21 g;	Wartość energetyczna: 2323.18 kcal; Białko ogółem: 104.56 g; Tłuszcz: 55.87 g; Kw. tł. nasy.: 23.90 g; Węglowodany ogółem: 363.43 g; W tym cukry: 104.62 g; Błonnik pok.: 25.37 g; Sól: 6.27 g;	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;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BP- Onkologiczna
2024-03-30 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>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 60 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>) Miód (25g) 1 szt Serek homo. naturalny 70 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>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) 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>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) 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 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 60 g (<u>SEL.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN				Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 20 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	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>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi () 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Makaron (pełnoziarnisty) z serem b/c 300 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Gruszka 150 g	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Jabłko 150 g	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Jabłko 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB. SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB. SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB. SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB. SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB. SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)				
		Wartość energetyczna: 2295.95 kcal; Białko ogółem: 93.09 g; Tłuszcz: 68.14 g; Kw. tł. nasy.: 32.40 g; Węglowodany ogółem: 342.26 g; W tym cukry: 97.24 g; Błonnik pok.: 37.16 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 2258.55 kcal; Białko ogółem: 93.06 g; Tłuszcz: 64.01 g; Kw. tł. nasy.: 29.66 g; Węglowodany ogółem: 342.23 g; W tym cukry: 97.21 g; Błonnik pok.: 37.16 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 2151.34 kcal; Białko ogółem: 90.99 g; Tłuszcz: 46.32 g; Kw. tł. nasy.: 20.46 g; Węglowodany ogółem: 357.55 g; W tym cukry: 101.04 g; Błonnik pok.: 30.93 g; Sól: 4.41 g;	Wartość energetyczna: 2192.29 kcal; Białko ogółem: 105.49 g; Tłuszcz: 67.43 g; Kw. tł. nasy.: 30.83 g; Węglowodany ogółem: 306.32 g; W tym cukry: 63.03 g; Błonnik pok.: 48.74 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2775.14 kcal; Białko ogółem: 114.77 g; Tłuszcz: 71.63 g; Kw. tł. nasy.: 33.39 g; Węglowodany ogółem: 431.64 g; W tym cukry: 134.04 g; Błonnik pok.: 35.27 g; Sól: 6.45 g;

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

	BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BP- Onkologiczna
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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sos tatarski 30 ml (<u>JAJ, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomarańcza 150 g Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sos tatarski 20 ml (<u>JAJ, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomarańcza 150 g Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sos jogurtowy z zieloną pietruszką 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomarańcza 150 g Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sos tatarski 20 ml (<u>JAJ, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sos jogurtowy z zieloną pietruszką 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)
II ŚN				Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Marchewka z groszkiem oprószana*() 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka Coleslaw () 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Marchewka z groszkiem oprószana*() 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw b/c () 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Pomarańcza 150 g	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Marchewka z groszkiem oprószana*() 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 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>) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt (<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>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<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>) Serek a'la homogenizowany 60 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>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 40 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek a'la homogenizowany 60 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>)	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 40 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek a'la homogenizowany 60 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>)	
PN	Serek wiejski truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Serek wiejski truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)

2024-03-31 niedziela

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BP- Onkologiczna
Wartość energetyczna: 3103.43 kcal; Białko ogółem: 149.63 g; Tłuszcz: 123.13 g; Kw. tł. nasy.: 47.46 g; Węglowodany ogółem: 363.88 g; W tym cukry: 123.61 g; Błonnik pok.: 34.17 g; Sól: 9.58 g;	Wartość energetyczna: 2738.84 kcal; Białko ogółem: 113.13 g; Tłuszcz: 95.54 g; Kw. tł. nasy.: 39.67 g; Węglowodany ogółem: 371.38 g; W tym cukry: 123.49 g; Błonnik pok.: 34.18 g; Sól: 9.13 g;	Wartość energetyczna: 2939.48 kcal; Białko ogółem: 151.73 g; Tłuszcz: 106.76 g; Kw. tł. nasy.: 39.30 g; Węglowodany ogółem: 355.53 g; W tym cukry: 117.51 g; Błonnik pok.: 29.41 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 2828.66 kcal; Białko ogółem: 177.43 g; Tłuszcz: 112.55 g; Kw. tł. nasy.: 40.02 g; Węglowodany ogółem: 294.03 g; W tym cukry: 76.97 g; Błonnik pok.: 33.96 g; Sól: 9.80 g;	Wartość energetyczna: 3438.53 kcal; Białko ogółem: 176.82 g; Tłuszcz: 119.21 g; Kw. tł. nasy.: 46.22 g; Węglowodany ogółem: 427.73 g; W tym cukry: 150.16 g; Błonnik pok.: 32.68 g; Sól: 9.42 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

	BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BP- Onkologiczna	
2024-04-01 poniedziałek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 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 1szt Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 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 1szt Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</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>) Pasta z twarogu z koperkiem 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 Mandarynka 100 g Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</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>) Pasta z twarogu z koperkiem 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 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>) 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 Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)
	II ŚN			Maślanka naturalna 0,33l 1 g (<u>MLE.</u>)	Maślanka truskawkowa 250ml 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Żurek z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</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 z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Kapusta zasmażana () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 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	Żurek z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Mandarynka 100 g	Żurek z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym 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>) Szynkowa dębowa kiel.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, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 120 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa () 120 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata jarzynowa - dieta () 120 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml		
PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2965.15 kcal; Białko ogółem: 110.42 g; Tłuszcz: 100.01 g; Kw. tł. nasy.: 37.03 g; Węglowodany ogółem: 427.09 g; W tym cukry: 99.02 g; Błonnik pok.: 39.46 g; Sól: 9.93 g;	Wartość energetyczna: 2794.09 kcal; Białko ogółem: 118.17 g; Tłuszcz: 87.76 g; Kw. tł. nasy.: 36.73 g; Węglowodany ogółem: 405.00 g; W tym cukry: 96.12 g; Błonnik pok.: 36.82 g; Sól: 9.33 g;	Wartość energetyczna: 2500.02 kcal; Białko ogółem: 113.72 g; Tłuszcz: 58.64 g; Kw. tł. nasy.: 25.13 g; Węglowodany ogółem: 393.27 g; W tym cukry: 83.40 g; Błonnik pok.: 26.10 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2515.82 kcal; Białko ogółem: 133.29 g; Tłuszcz: 78.86 g; Kw. tł. nasy.: 34.87 g; Węglowodany ogółem: 343.69 g; W tym cukry: 80.26 g; Błonnik pok.: 38.72 g; Sól: 9.35 g;	Wartość energetyczna: 3234.51 kcal; Białko ogółem: 141.62 g; Tłuszcz: 76.67 g; Kw. tł. nasy.: 35.60 g; Węglowodany ogółem: 511.75 g; W tym cukry: 143.11 g; Błonnik pok.: 32.66 g; Sól: 9.84 g;	

DIETETYK CENTRALNY

Wydruk z MAPI Jadłospis 2.24.1.17

strona 16 z 33

Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_wierszach.fr3

mgr inż. Aleksandra Broniek

Wydrukował: ABroniek, Data i godzina wydruku: 2024-03-15 12:43:37

Wykonawca nie ponosi odpowiedzialności za treść jadłospisu, w tym za jego zgodność z wnioskiem lub poleceniem Zamawiającego.

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

BP- Dieta Mamy I Trymestr		BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-03-18 poniedziałek	Śniadanie	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 rozdrożdżona 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 rozdrożdżona 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 rozdrożdżona 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 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 rozdrożdżona 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 () 150 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Galaretka o smaku brzoskwiowym 200 g Jabłko 150 g	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z jaj-pieczony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z marchwi () 150 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Galaretka o smaku brzoskwiowym 200 g Jabłko 150 g	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 Galaretka o smaku brzoskwiowym 200 g Jabłko 150 g	
	Kolacja	Risotto z mięs drob i warzywami () 250 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Mandarynka 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml			
	PN	Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
	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;	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 I Trymestr		BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji
Śniadanie	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	Maślanka truskawkowa 250ml 1 szt (<u>MLE.</u>) Kiwi 1 szt 1 szt			
	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kasza kuskus/sypko 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 20 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Ogórek kiszony 20 g	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kasza kuskus/sypko 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 20 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Ogórek kiszony 20 g	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kasza kuskus/sypko 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 20 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Ogórek kiszony 20 g	
	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g Salatka jarzynowa () 120 g (<u>JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g Salatka jarzynowa () 120 g (<u>JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g Salatka jarzynowa () 120 g (<u>JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2589.49 kcal; Białko ogółem: 117.43 g; Tłuszcz: 83.93 g; Kw. tł. nasy.: 37.66 g; Węglowodany ogółem: 361.97 g; W tym cukry: 49.47 g; Błonnik pok.: 42.37 g; Sól: 10.21 g;	Wartość energetyczna: 2722.46 kcal; Białko ogółem: 119.25 g; Tłuszcz: 92.68 g; Kw. tł. nasy.: 43.22 g; Węglowodany ogółem: 373.71 g; W tym cukry: 50.01 g; Błonnik pok.: 43.32 g; Sól: 10.34 g;	Wartość energetyczna: 2825.56 kcal; Białko ogółem: 124.20 g; Tłuszcz: 94.77 g; Kw. tł. nasy.: 44.30 g; Węglowodany ogółem: 390.22 g; W tym cukry: 54.15 g; Błonnik pok.: 44.15 g; Sól: 10.56 g;	Wartość energetyczna: 2993.84 kcal; Białko ogółem: 137.80 g; Tłuszcz: 98.49 g; Kw. tł. nasy.: 45.84 g; Węglowodany ogółem: 409.51 g; W tym cukry: 56.23 g; Błonnik pok.: 44.92 g; Sól: 10.82 g;

BP- Dieta Mamy I Trymestr		BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-03-20 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa 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 Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa 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 Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa 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 Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pasta z ciecierzycy z warzywami () 60 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Papryka świeża 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	Pieczarkowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z indyka pieczony mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wykwintna z olejem b/c 150 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml (<u>MLE.</u>) Mandarynka 100 g	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z indyka pieczony mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wykwintna z olejem b/c 150 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml (<u>MLE.</u>) Mandarynka 100 g	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z indyka pieczony mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wykwintna z olejem b/c 150 g (<u>JAJ, GOR.</u>) 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 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 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 ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL.</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 ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
PN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
	Wartość energetyczna: 2946.10 kcal; Białko ogółem: 114.49 g; Tłuszcz: 126.86 g; Kw. tł. nasy.: 31.91 g; Węglowodany ogółem: 353.31 g; W tym cukry: 93.77 g; Błonnik pok.: 44.45 g; Sól: 9.55 g;	Wartość energetyczna: 3064.98 kcal; Białko ogółem: 115.85 g; Tłuszcz: 135.68 g; Kw. tł. nasy.: 37.50 g; Węglowodany ogółem: 362.24 g; W tym cukry: 94.24 g; Błonnik pok.: 45.31 g; Sól: 9.63 g;	Wartość energetyczna: 3157.27 kcal; Białko ogółem: 120.21 g; Tłuszcz: 137.58 g; Kw. tł. nasy.: 38.54 g; Węglowodany ogółem: 376.90 g; W tym cukry: 98.36 g; Błonnik pok.: 46.07 g; Sól: 9.85 g;	Wartość energetyczna: 3343.93 kcal; Białko ogółem: 129.94 g; Tłuszcz: 144.22 g; Kw. tł. nasy.: 39.63 g; Węglowodany ogółem: 399.50 g; W tym cukry: 100.67 g; Błonnik pok.: 47.42 g; Sól: 10.12 g;	

BP- Dieta Mamy I Trymestr		BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-03-21 czwartek	Śniadanie	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	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 rozdrozdrobniona 50 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>) Banan 150 g			
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 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>) Kalańor gotowany* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot z truskawek* b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kalańor gotowany* 100 g Kompot z truskawek* b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Forszmak z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Pomarańcza 150 g			
	PN	Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
	Wartość energetyczna: 2684.99 kcal; Białko ogółem: 128.54 g; Tłuszcz: 90.59 g; Kw. tł. nasy.: 40.43 g; Węglowodany ogółem: 357.58 g; W tym cukry: 76.17 g; Błonnik pok.: 40.53 g; Sól: 9.88 g;	Wartość energetyczna: 2750.19 kcal; Białko ogółem: 129.28 g; Tłuszcz: 94.92 g; Kw. tł. nasy.: 43.28 g; Węglowodany ogółem: 363.71 g; W tym cukry: 76.64 g; Błonnik pok.: 41.24 g; Sól: 9.96 g;	Wartość energetyczna: 2821.75 kcal; Białko ogółem: 133.01 g; Tłuszcz: 97.14 g; Kw. tł. nasy.: 44.37 g; Węglowodany ogółem: 373.11 g; W tym cukry: 80.79 g; Błonnik pok.: 41.77 g; Sól: 10.05 g;	Wartość energetyczna: 2857.53 kcal; Białko ogółem: 134.88 g; Tłuszcz: 98.25 g; Kw. tł. nasy.: 44.92 g; Węglowodany ogółem: 377.80 g; W tym cukry: 82.87 g; Błonnik pok.: 42.03 g; Sól: 10.10 g;	

BP- Dieta Mamy I Trymestr		BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-03-22 piątek	Śniadanie	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>) Sałata zielona 5 g	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
	II ŚN	Sałatka owocowa ze słonecznikiem 200 g			
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE.</u>)	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE.</u>)	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
	PN	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
	Wartość energetyczna: 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;	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 I Trymestr		BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-03-23 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>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml			
	II ŚN	Kiwi 1 szt 1 szt			
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 200 g (<u>MLE.</u>)	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 200 g (<u>MLE.</u>)	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 200 g (<u>MLE.</u>)	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>)
	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>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
PN	Maślanka owocowa 300ml 1 g (<u>MLE.</u>)				
	Wartość energetyczna: 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;	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;	

BP- Dieta Mamy I Trymestr		BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-03-24 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt 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 () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)		Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej 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 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) 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: 2608.81 kcal; Białko ogółem: 146.16 g; Tłuszcz: 96.15 g; Kw. tł. nasy.: 35.70 g; Węglowodany ogółem: 304.65 g; W tym cukry: 61.50 g; Błonnik pok.: 31.51 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 2757.51 kcal; Białko ogółem: 148.96 g; Tłuszcz: 105.43 g; Kw. tł. nasy.: 41.44 g; Węglowodany ogółem: 318.89 g; W tym cukry: 61.96 g; Błonnik pok.: 32.90 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2827.00 kcal; Białko ogółem: 152.44 g; Tłuszcz: 107.18 g; Kw. tł. nasy.: 42.45 g; Węglowodany ogółem: 328.80 g; W tym cukry: 66.05 g; Błonnik pok.: 33.10 g; Sól: 8.31 g;	Wartość energetyczna: 2931.52 kcal; Białko ogółem: 155.56 g; Tłuszcz: 108.87 g; Kw. tł. nasy.: 43.19 g; Węglowodany ogółem: 348.64 g; W tym cukry: 68.32 g; Błonnik pok.: 34.36 g; Sól: 8.50 g;	

BP- Dieta Mamy I Trymestr		BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-03-25 poniedziałek	Śniadanie	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	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa 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 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>) 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	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Curry warzywne z ciecierzycą * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka 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) 250 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g
	Kolacja	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: 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;	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 I Trymestr		BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-03-26 wtorek	Śniadanie	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	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu 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 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>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt 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 rzepy 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 250 g Klopsik wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Banan 150 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kasza gryczana 250 g Klopsik wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z rzepy 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 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 mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (<u>SEL.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (<u>SEL.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g Rzodkiew biała 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 mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (<u>SEL.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g Rzodkiew biała 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (<u>SEL.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g			

4-03-26 wtorek		BP- Dieta Mamy I Trymestr	BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji
		Wartość energetyczna: 2595.62 kcal; Białko ogółem: 120.64 g; Tłuszcz: 79.51 g; Kw. tł. nasy.: 33.16 g; Węglowodany ogółem: 369.91 g; W tym cukry: 64.39 g; Błonnik pok.: 39.47 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 2724.99 kcal; Białko ogółem: 122.48 g; Tłuszcz: 88.51 g; Kw. tł. nasy.: 38.71 g; Węglowodany ogółem: 380.73 g; W tym cukry: 64.94 g; Błonnik pok.: 40.57 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2828.09 kcal; Białko ogółem: 127.43 g; Tłuszcz: 90.59 g; Kw. tł. nasy.: 39.79 g; Węglowodany ogółem: 397.25 g; W tym cukry: 69.09 g; Błonnik pok.: 41.40 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 3032.97 kcal; Białko ogółem: 139.34 g; Tłuszcz: 97.77 g; Kw. tł. nasy.: 41.72 g; Węglowodany ogółem: 421.13 g; W tym cukry: 71.33 g; Błonnik pok.: 42.84 g; Sól: 8.98 g;
	Śniadanie	Ryż na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Ryż na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Ryż na mleku 350 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN	Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE.</u>)			
2024-03-27 środa	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Filet z indyka pieczony 90 g Sos 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	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Filet z indyka pieczony 90 g Sos 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		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 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Paszтет wegetariański () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Paszтет wegetariański () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Paszтет wegetariański () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
	PN	Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
		Wartość energetyczna: 2354.23 kcal; Białko ogółem: 102.33 g; Tłuszcz: 76.71 g; Kw. tł. nasy.: 28.90 g; Węglowodany ogółem: 339.43 g; W tym cukry: 83.35 g; Błonnik pok.: 42.05 g; Sól: 11.00 g;	Wartość energetyczna: 2451.29 kcal; Białko ogółem: 102.96 g; Tłuszcz: 85.18 g; Kw. tł. nasy.: 34.39 g; Węglowodany ogółem: 344.29 g; W tym cukry: 83.75 g; Błonnik pok.: 42.59 g; Sól: 11.07 g;	Wartość energetyczna: 2545.34 kcal; Białko ogółem: 107.17 g; Tłuszcz: 87.07 g; Kw. tł. nasy.: 35.43 g; Węglowodany ogółem: 359.70 g; W tym cukry: 87.88 g; Błonnik pok.: 43.36 g; Sól: 11.29 g;	Wartość energetyczna: 2678.66 kcal; Białko ogółem: 110.78 g; Tłuszcz: 89.08 g; Kw. tł. nasy.: 36.26 g; Węglowodany ogółem: 385.87 g; W tym cukry: 90.24 g; Błonnik pok.: 45.09 g; Sól: 11.53 g;

BP- Dieta Mamy I Trymestr		BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-03-28 czwartek	Śniadanie	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	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
	II ŚN	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>) 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			
	PN	Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
	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;	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 I Trymestr		BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-03-29 piątek	Śniadanie	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>)	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN	Sałatka tęczowa () 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>)			
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty kiszonej 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 kiszonej z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Banan 150 g		Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Banan 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek 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: 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;	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;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

BP- Dieta Mamy I Trymestr		BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji
2024-03-30 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>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) 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 () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (<u>MLE.</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>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (<u>MLE.</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>) Makaron z serem 350 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka () 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 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB. SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną 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 Rzodkiew biała 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>) 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 Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)		
Wartość energetyczna: 2417.17 kcal; Białko ogółem: 100.56 g; Tłuszcz: 72.66 g; Kw. tł. nasy.: 34.88 g; Węglowodany ogółem: 354.96 g; W tym cukry: 87.15 g; Błonnik pok.: 37.20 g; Sól: 7.17 g;		Wartość energetyczna: 2513.90 kcal; Białko ogółem: 101.23 g; Tłuszcz: 81.11 g; Kw. tł. nasy.: 40.37 g; Węglowodany ogółem: 359.76 g; W tym cukry: 87.56 g; Błonnik pok.: 37.72 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2536.70 kcal; Białko ogółem: 102.11 g; Tłuszcz: 81.27 g; Kw. tł. nasy.: 40.40 g; Węglowodany ogółem: 364.51 g; W tym cukry: 87.59 g; Błonnik pok.: 38.29 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2615.34 kcal; Białko ogółem: 106.71 g; Tłuszcz: 82.48 g; Kw. tł. nasy.: 40.92 g; Węglowodany ogółem: 376.93 g; W tym cukry: 89.52 g; Błonnik pok.: 38.62 g; Sól: 7.45 g;

BP- Dieta Mamy I Trymestr		BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-03-31 niedziela	Śniadanie	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sos tatarski 54 ml (<u>JAJ, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sos tatarski 20 ml (<u>JAJ, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sos tatarski 20 ml (<u>JAJ, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sos tatarski 20 ml (<u>JAJ, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)
	II ŚN	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Musli 10g (<u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u>)			
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Colesław () 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Marchewka z groszkiem oprószana*() 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ.</u>) Pomarańcza 150 g	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Colesław () 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Marchewka z groszkiem oprószana*() 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ.</u>) Pomarańcza 150 g		Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Colesław () 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Marchewka z groszkiem oprószana*() 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ.</u>) 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>) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 40 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	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>) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
	PN	Serek wiejski truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			

2024-03-31 niedziela

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

BP- Dieta Mamy I Trymestr	BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji
Wartość energetyczna: 3179.88 kcal; Białko ogółem: 153.32 g; Tłuszcz: 133.98 g; Kw. tł. nasy.: 47.04 g; Węglowodany ogółem: 356.40 g; W tym cukry: 96.06 g; Błonnik pok.: 34.58 g; Sól: 9.94 g;	Wartość energetyczna: 3253.82 kcal; Białko ogółem: 154.35 g; Tłuszcz: 138.70 g; Kw. tł. nasy.: 52.44 g; Węglowodany ogółem: 363.26 g; W tym cukry: 95.59 g; Błonnik pok.: 34.57 g; Sól: 9.70 g;	Wartość energetyczna: 3346.11 kcal; Białko ogółem: 158.71 g; Tłuszcz: 140.63 g; Kw. tł. nasy.: 53.48 g; Węglowodany ogółem: 377.97 g; W tym cukry: 99.71 g; Błonnik pok.: 35.34 g; Sól: 9.91 g;	Wartość energetyczna: 3450.64 kcal; Białko ogółem: 161.84 g; Tłuszcz: 142.33 g; Kw. tł. nasy.: 54.22 g; Węglowodany ogółem: 397.84 g; W tym cukry: 101.98 g; Błonnik pok.: 36.60 g; Sól: 10.10 g;

BP- Dieta Mamy I Trymestr		BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-04-01 poniedziałek	Śniadanie	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>) 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 b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE, S02.</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>) Pasta z twarogu z koperkiem 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 b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE, S02.</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>) Pasta z twarogu z koperkiem 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 b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE, S02.</u>)	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 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 b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE, S02.</u>)
	II ŚN	Maślanka truskawkowa 250ml 1 szt (<u>MLE.</u>)			
	Obiad	Żurek z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z kapusty czerwonej 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 Mandarynka 100 g	Żurek z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z kapusty czerwonej 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 Mandarynka 100 g	Żurek z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.</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 z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym 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>) 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. SEL. GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Sałatka jarzynowa () 120 g (<u>JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Sałatka jarzynowa () 120 g (<u>JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)				
	Wartość energetyczna: 2784.53 kcal; Białko ogółem: 118.79 g; Tłuszcz: 83.26 g; Kw. tł. nasy.: 35.97 g; Węglowodany ogółem: 408.26 g; W tym cukry: 88.90 g; Błonnik pok.: 34.57 g; Sól: 10.00 g;	Wartość energetyczna: 2916.31 kcal; Białko ogółem: 120.13 g; Tłuszcz: 92.04 g; Kw. tł. nasy.: 41.56 g; Węglowodany ogółem: 420.64 g; W tym cukry: 89.82 g; Błonnik pok.: 35.82 g; Sól: 10.22 g;	Wartość energetyczna: 3019.41 kcal; Białko ogółem: 125.08 g; Tłuszcz: 94.13 g; Kw. tł. nasy.: 42.64 g; Węglowodany ogółem: 437.15 g; W tym cukry: 93.97 g; Błonnik pok.: 36.65 g; Sól: 10.43 g;	Wartość energetyczna: 3187.39 kcal; Białko ogółem: 138.81 g; Tłuszcz: 97.80 g; Kw. tł. nasy.: 44.17 g; Węglowodany ogółem: 457.92 g; W tym cukry: 96.24 g; Błonnik pok.: 37.95 g; Sól: 10.74 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,