

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BP- Onkologiczna
2024-02-19 poniedziałek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g ( <u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE,</u> ) Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Ogórek kiszony 80 g Jabłko 150 g	Platki pszenne na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g ( <u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE,</u> ) Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 150 g	Platki pszenne na mleku 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	Platki pszenne na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g ( <u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE,</u> ) Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/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 () 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 () 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 Galaretko 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 b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 400 ml ( <u>MLE,</u> ) Risotto z mięs drob i warzywami () 250 g ( <u>SEL,</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Mandarynka 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Serek homo owocowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )				Serek homo naturalny 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 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BP- Onkologiczna
2024-02-20 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomarańcza 150 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN				Kiwi 1 szt 1 szt 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. MLE. SEL.</u> ) Brokułowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ. 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. SEL.</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	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> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JEĆZ.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет z soczewicy () 20 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Ogórek kiszony 20 g	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> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) 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. GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 5 g Salatka 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> ) Salatka jarzynowa - dieta () 120 g ( <u>MLE. SEL.</u> ) Salata 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> ) Salatka jarzynowa () 120 g ( <u>JAJ. MLE. SEL. GOR.</u> ) Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <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> ) Salata zielona 5 g Salatka jarzynowa - dieta () 120 g ( <u>MLE. 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> )	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 2574.49 kcal; Bialko ogółem: 111.91 g; Tłuszcz: 82.40 g; Kw. tł. nasy.: 35.53 g; Węglowodany ogółem: 361.39 g; W tym cukry: 82.75 g; Błonnik pok.: 34.17 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 2798.03 kcal; Bialko ogółem: 114.92 g; Tłuszcz: 101.99 g; Kw. tł. nasy.: 41.02 g; Węglowodany ogółem: 371.99 g; W tym cukry: 82.98 g; Błonnik pok.: 38.21 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 2366.98 kcal; Bialko ogółem: 108.00 g; Tłuszcz: 57.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.06 g; Węglowodany ogółem: 366.88 g; W tym cukry: 85.36 g; Błonnik pok.: 30.50 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 2679.28 kcal; Bialko ogółem: 133.38 g; Tłuszcz: 89.99 g; Kw. tł. nasy.: 37.59 g; Węglowodany ogółem: 360.34 g; W tym cukry: 75.19 g; Błonnik pok.: 40.67 g; Sól: 9.71 g;	Wartość energetyczna: 3132.75 kcal; Bialko ogółem: 135.27 g; Tłuszcz: 74.38 g; Kw. tł. nasy.: 34.78 g; Węglowodany ogółem: 495.13 g; W tym cukry: 147.14 g; Błonnik pok.: 33.27 g; Sól: 8.80 g;

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

Wykonawca nie ponosi odpowiedzialności za  wniosek lub polecenie Zamawiającego.

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BP- Onkologiczna
2024-02-21 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Hummus 60 g ( <u>SEZ</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> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Hummus 60 g ( <u>SEZ</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 SN	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 ( ) 180 g Zrazik drobiowy z indyka pieczony mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem ( ) 150 g ( <u>SEL</u> ) Marchew oprószana z olejem ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 180 g Pulpet drobiowy z indyka 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem ( ) 150 g ( <u>SEL</u> ) Marchew oprószana z olejem ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 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 ( ) 180 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos pietruszkowy* 90 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c ( ) 200 g ( <u>SEL</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Mandarynka 100 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 180 g Zrazik drobiowy z indyka pieczony mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem ( ) 150 g ( <u>SEL</u> ) Marchew 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> )				
		Wartość energetyczna: 2602.18 kcal; Białko ogółem: 104.22 g; Tłuszcz: 93.83 g; Kw. tł. nasy.: 29.90 g; Węglowodany ogółem: 348.33 g; W tym cukry: 97.13 g; Błonnik pok.: 33.92 g; Sól: 10.32 g;	Wartość energetyczna: 2513.76 kcal; Białko ogółem: 103.07 g; Tłuszcz: 85.10 g; Kw. tł. nasy.: 29.35 g; Węglowodany ogółem: 347.23 g; W tym cukry: 98.45 g; Błonnik pok.: 33.75 g; Sól: 10.66 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: 2666.64 kcal; Białko ogółem: 121.77 g; Tłuszcz: 110.01 g; Kw. tł. nasy.: 27.48 g; Węglowodany ogółem: 314.15 g; W tym cukry: 67.13 g; Błonnik pok.: 39.03 g; Sól: 11.06 g;	Wartość energetyczna: 3285.50 kcal; Białko ogółem: 134.22 g; Tłuszcz: 115.41 g; Kw. tł. nasy.: 32.95 g; Węglowodany ogółem: 446.65 g; W tym cukry: 145.04 g; Błonnik pok.: 41.00 g; Sól: 7.91 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BP- Onkologiczna
2024-02-22 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżbionia 50 g ( <u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata lodowa 10 g Rzodkiew biała 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Gruszka 150 g		Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżbionia 30 g ( <u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Banan 150 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżbionia 50 g ( <u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata lodowa 10 g Rzodkiew biała 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżbionia 50 g ( <u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	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, SO2.</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Forszmak z warzywami * 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 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 Jabłko 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 Jabłko 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 Jabłko 150 g
	PN	Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )				
		Wartość energetyczna: 2617.46 kcal; Białko ogółem: 128.62 g; Tłuszcz: 83.64 g; Kw. tł. nasy.: 38.37 g; Węglowodany ogółem: 358.40 g; W tym cukry: 97.30 g; Błonnik pok.: 43.35 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 2840.28 kcal; Białko ogółem: 127.54 g; Tłuszcz: 84.73 g; Kw. tł. nasy.: 38.83 g; Węglowodany ogółem: 415.04 g; W tym cukry: 106.76 g; Błonnik pok.: 47.85 g; Sól: 11.16 g;	Wartość energetyczna: 2552.21 kcal; Białko ogółem: 126.93 g; Tłuszcz: 66.91 g; Kw. tł. nasy.: 27.69 g; Węglowodany ogółem: 377.93 g; W tym cukry: 113.30 g; Błonnik pok.: 36.14 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2725.74 kcal; Białko ogółem: 150.05 g; Tłuszcz: 87.96 g; Kw. tł. nasy.: 39.73 g; Węglowodany ogółem: 356.92 g; W tym cukry: 85.50 g; Błonnik pok.: 48.66 g; Sól: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 3098.30 kcal; Białko ogółem: 150.53 g; Tłuszcz: 90.47 g; Kw. tł. nasy.: 37.89 g; Węglowodany ogółem: 439.04 g; W tym cukry: 117.73 g; Błonnik pok.: 39.88 g; Sól: 10.04 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

BP- Podstawowa zest I		BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BP- Onkologiczna		
2024-02-23 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> ) Sałata 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> ) Sałata 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> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 70 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
	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 () 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 () 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 () 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 () 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 () 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> ) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Makaron na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	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 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BP- Onkologiczna
2024-02-24 sobota	Śniadanie	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 120 g Ketchup 15g szaszetka 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> ) Twaróg 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> ) Twaróg 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> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g ( <u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Twaróg 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 () 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> ) Salatka z buraczków 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> ) Salatka z buraczków 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> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 20 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 10 g	Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Salatka z buraczków 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> ) Salata 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> ) Salata 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> ) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Paszтет z soczewicy () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Salata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Paszтет z soczewicy () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Maślanka owocowa 300ml 1 g ( <u>MLE</u> )			Maślanka naturalna 0,3% 1 g ( <u>MLE</u> )	Maślanka owocowa 300ml 1 g ( <u>MLE</u> )
		Wartość energetyczna: 2537.96 kcal; Białko ogółem: 88.95 g; Tłuszcz: 109.14 g; Kw. tł. nasy.: 41.50 g; Węglowodany ogółem: 317.99 g; W tym cukry: 83.52 g; Błonnik pok.: 33.84 g; Sól: 12.05 g;	Wartość energetyczna: 2444.93 kcal; Białko ogółem: 96.71 g; Tłuszcz: 91.73 g; Kw. tł. nasy.: 33.15 g; Węglowodany ogółem: 325.71 g; W tym cukry: 82.08 g; Błonnik pok.: 33.62 g; Sól: 9.09 g;	Wartość energetyczna: 1902.56 kcal; Białko ogółem: 85.81 g; Tłuszcz: 46.89 g; Kw. tł. nasy.: 19.07 g; Węglowodany ogółem: 294.59 g; W tym cukry: 80.89 g; Błonnik pok.: 23.34 g; Sól: 5.55 g;	Wartość energetyczna: 2267.44 kcal; Białko ogółem: 109.17 g; Tłuszcz: 74.19 g; Kw. tł. nasy.: 28.65 g; Węglowodany ogółem: 308.22 g; W tym cukry: 62.14 g; Błonnik pok.: 37.88 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2580.13 kcal; Białko ogółem: 110.45 g; Tłuszcz: 68.88 g; Kw. tł. nasy.: 25.47 g; Węglowodany ogółem: 392.54 g; W tym cukry: 111.72 g; Błonnik pok.: 30.17 g; Sól: 6.67 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BP- Onkologiczna
2024-02-25 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет szefa z dodatkiem białka sojowego 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR</u> ) Salata 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 ( <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> ) Paszтет szefa z dodatkiem białka sojowego 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR</u> ) Salata 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 ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek na słodko 70 g ( <u>MLE</u> ) Miód (25g) 1 szt Mandarynka 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет szefa z dodatkiem białka sojowego 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR</u> ) Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 70 g ( <u>MLE</u> ) Miód (25g) 1 szt Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN				Maślanka naturalna 0,3% 1 g ( <u>MLE</u> ) Mandarynka 100 g	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 () 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos bazyliowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos bazyliowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok warzywny 0,3% 1 szt ( <u>SEL</u> )	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos bazyliowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok warzywny 0,3% 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> ) Ćwikła z chrzanem () 120 g ( <u>MLE, S02</u> ) Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) 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> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g Salata 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> ) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g ( <u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Salata zielona 5 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g ( <u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Salata zielona 5 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )				
	Wartość energetyczna: 2805.46 kcal; Białko ogółem: 156.00 g; Tłuszcz: 108.81 g; Kw. tł. nasy.: 44.78 g; Węglowodany ogółem: 312.40 g; W tym cukry: 81.92 g; Błonnik pok.: 27.84 g; Sól: 10.25 g;	Wartość energetyczna: 2800.97 kcal; Białko ogółem: 152.86 g; Tłuszcz: 106.98 g; Kw. tł. nasy.: 43.98 g; Węglowodany ogółem: 318.72 g; W tym cukry: 85.12 g; Błonnik pok.: 28.09 g; Sól: 10.23 g;	Wartość energetyczna: 2645.31 kcal; Białko ogółem: 148.42 g; Tłuszcz: 82.71 g; Kw. tł. nasy.: 31.17 g; Węglowodany ogółem: 334.17 g; W tym cukry: 79.04 g; Błonnik pok.: 20.91 g; Sól: 6.27 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: 3131.99 kcal; Białko ogółem: 170.21 g; Tłuszcz: 99.42 g; Kw. tł. nasy.: 36.55 g; Węglowodany ogółem: 399.92 g; W tym cukry: 110.68 g; Błonnik pok.: 26.76 g; Sól: 7.91 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BP- Onkologiczna
2024-02-26 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Ogórek kiszony 100 g Jabłko 150 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 150 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Twarożek z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 5 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, 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, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Twarożek z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN				Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Curry warzywne z ciecierzycą* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> ) Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Risotto wegetariańskie* 300 g ( <u>SEL.</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> ) Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Gulasz warzywny dieta* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>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, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Curry warzywne z ciecierzycą* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Sałata zielona 10 g	Solferino () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Gulasz warzywny dieta* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> ) Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Sałata zielona 10 g
	Kolacja	Zapiekanka makaronowo-warzywna z mięsem drobiowym* 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml			Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Zapiekanka makaronowo-warzywna z mięsem drobiowym* 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> )				
		Wartość energetyczna: 2662.44 kcal; Białko ogółem: 119.70 g; Tłuszcz: 80.86 g; Kw. tł. nasy.: 27.24 g; Węglowodany ogółem: 382.65 g; W tym cukry: 92.19 g; Błonnik pok.: 48.69 g; Sól: 10.32 g;	Wartość energetyczna: 2553.99 kcal; Białko ogółem: 114.89 g; Tłuszcz: 77.62 g; Kw. tł. nasy.: 28.44 g; Węglowodany ogółem: 367.50 g; W tym cukry: 98.49 g; Błonnik pok.: 38.69 g; Sól: 10.31 g;	Wartość energetyczna: 2574.56 kcal; Białko ogółem: 120.96 g; Tłuszcz: 70.61 g; Kw. tł. nasy.: 24.28 g; Węglowodany ogółem: 380.75 g; W tym cukry: 104.34 g; Błonnik pok.: 35.55 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: 3023.89 kcal; Białko ogółem: 138.11 g; Tłuszcz: 84.30 g; Kw. tł. nasy.: 30.81 g; Węglowodany ogółem: 446.97 g; W tym cukry: 125.25 g; Błonnik pok.: 40.73 g; Sól: 8.63 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BP- Onkologiczna
2024-02-27 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu i cebuli 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 i cebuli 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 Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE,</u> ) Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g Banan 150 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu i cebuli 60 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	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 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	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 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	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Klopsik wieprzowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Marchew oprószana z olejem () 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 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 wykwinna z olejem b/c 200 g ( <u>JAJ, GOR,</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 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 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 z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Salata 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> ) Salata 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> ) 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 ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Salata zielona 5 g Rzodkiew biała 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 ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	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> ) Salata 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> ) Salata 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> ) Salata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2666.18 kcal; Białko ogółem: 112.82 g; Tłuszcz: 89.12 g; Kw. tł. nasy.: 32.36 g; Węglowodany ogółem: 372.27 g; W tym cukry: 89.39 g; Błonnik pok.: 40.08 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2594.38 kcal; Białko ogółem: 112.45 g; Tłuszcz: 85.60 g; Kw. tł. nasy.: 28.35 g; Węglowodany ogółem: 362.58 g; W tym cukry: 88.99 g; Błonnik pok.: 40.06 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2510.32 kcal; Białko ogółem: 107.68 g; Tłuszcz: 67.10 g; Kw. tł. nasy.: 25.98 g; Węglowodany ogółem: 384.02 g; W tym cukry: 99.75 g; Błonnik pok.: 31.58 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 2555.30 kcal; Białko ogółem: 132.69 g; Tłuszcz: 88.24 g; Kw. tł. nasy.: 27.06 g; Węglowodany ogółem: 328.20 g; W tym cukry: 58.20 g; Błonnik pok.: 41.47 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 3161.57 kcal; Białko ogółem: 142.02 g; Tłuszcz: 92.41 g; Kw. tł. nasy.: 32.75 g; Węglowodany ogółem: 458.97 g; W tym cukry: 118.58 g; Błonnik pok.: 35.41 g; Sól: 8.21 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BP- Onkologiczna
2024-02-28 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g ( <u>SOJ</u> ) Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Mandarynka 100 g	Ryż na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g ( <u>SOJ</u> ) Salata zielona 5 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Ogórek kiszony 100 g Mandarynka 100 g	Ryż na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g ( <u>SOJ</u> ) Salata zielona 5 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Pomidor 100 g Mandarynka 100 g	Ryż na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g ( <u>SOJ</u> ) Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Ryż na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g ( <u>SOJ</u> ) Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )
	II SN				Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml ( <u>MLE</u> )	Koktajl truskawkowy* 200 ml ( <u>MLE</u> )
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Eskalopska z indyka 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Sos bazylkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z marchwi i selera z olejem () 150 g ( <u>SEL</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Filet z indyka pieczony 90 g Sos bazylkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z marchwi i selera z olejem () 150 g ( <u>SEL</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Filet z indyka pieczony 90 g Sos bazylkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi i selera z olejem () 100 g ( <u>SEL</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Filet z indyka pieczony 90 g Sos bazylkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z marchwi i selera z olejem () 200 g ( <u>SEL</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Mandarynka 100 g Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Filet z indyka pieczony 90 g Sos bazylkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi i selera z olejem () 150 g ( <u>SEL</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Salatka 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 vegetarianiński () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ) Paszтет vegetarianiński () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ) Paszтет vegetarianiński () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ) Paszтет vegetarianiński () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ) Paszтет vegetarianiński () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</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> )			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )
		Wartość energetyczna: 2473.92 kcal; Białko ogółem: 91.44 g; Tłuszcz: 79.04 g; Kw. tł. nasy.: 28.26 g; Węglowodany ogółem: 373.49 g; W tym cukry: 88.63 g; Błonnik pok.: 39.91 g; Sól: 9.73 g;	Wartość energetyczna: 2361.48 kcal; Białko ogółem: 98.66 g; Tłuszcz: 64.49 g; Kw. tł. nasy.: 27.05 g; Węglowodany ogółem: 370.62 g; W tym cukry: 91.15 g; Błonnik pok.: 41.20 g; Sól: 10.15 g;	Wartość energetyczna: 2244.49 kcal; Białko ogółem: 97.78 g; Tłuszcz: 54.84 g; Kw. tł. nasy.: 21.44 g; Węglowodany ogółem: 361.95 g; W tym cukry: 88.16 g; Błonnik pok.: 34.58 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2248.18 kcal; Białko ogółem: 103.73 g; Tłuszcz: 61.29 g; Kw. tł. nasy.: 23.41 g; Węglowodany ogółem: 348.13 g; W tym cukry: 90.47 g; Błonnik pok.: 44.56 g; Sól: 9.14 g;	Wartość energetyczna: 2855.48 kcal; Białko ogółem: 126.96 g; Tłuszcz: 79.74 g; Kw. tł. nasy.: 29.66 g; Węglowodany ogółem: 432.62 g; W tym cukry: 129.75 g; Błonnik pok.: 41.23 g; Sól: 9.52 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BP- Onkologiczna
2024-02-29 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 SN				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 łopatki 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Surówka Coleslaw () 150 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</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 Coleslaw () 150 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</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 Coleslaw b/c () 200 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</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 Coleslaw () 150 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</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			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	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
	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: 2613.88 kcal; Białko ogółem: 103.40 g; Tłuszcz: 88.18 g; Kw. tł. nasy.: 29.08 g; Węglowodany ogółem: 367.86 g; W tym cukry: 95.43 g; Błonnik pok.: 38.37 g; Sól: 5.96 g;	Wartość energetyczna: 2561.25 kcal; Białko ogółem: 102.25 g; Tłuszcz: 78.32 g; Kw. tł. nasy.: 25.76 g; Węglowodany ogółem: 377.23 g; W tym cukry: 92.52 g; Błonnik pok.: 37.09 g; Sól: 5.13 g;	Wartość energetyczna: 2199.78 kcal; Białko ogółem: 102.65 g; Tłuszcz: 52.65 g; Kw. tł. nasy.: 17.30 g; Węglowodany ogółem: 341.88 g; W tym cukry: 80.93 g; Błonnik pok.: 26.33 g; Sól: 4.50 g;	Wartość energetyczna: 2351.72 kcal; Białko ogółem: 105.01 g; Tłuszcz: 79.14 g; Kw. tł. nasy.: 22.94 g; Węglowodany ogółem: 319.80 g; W tym cukry: 68.72 g; Błonnik pok.: 37.81 g; Sól: 5.75 g;	Wartość energetyczna: 2778.34 kcal; Białko ogółem: 118.34 g; Tłuszcz: 75.71 g; Kw. tł. nasy.: 21.55 g; Węglowodany ogółem: 419.23 g; W tym cukry: 112.95 g; Błonnik pok.: 35.93 g; Sól: 7.00 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BP- Onkologiczna
2024-03-01 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 70 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g Banan 150 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )		Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 70 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g 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> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 70 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )
	II ŚN				Maślanka naturalna 0,33l 1 g ( <u>MLE.</u> ) Gruszka 150 g	Salatka tęczowa () 200 g ( <u>JAJ. MLE. GOR.</u> )
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE. SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 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 () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB.</u> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 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 () 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 () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB.</u> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 20 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE. SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 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> ) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ. MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ. MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE. GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ. MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g 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 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BP- Onkologiczna
2024-03-02 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 100 g Pasta z ciecierzycy z warzywami () 30 g ( <u>SEL</u> ) Ketchup 15g saszetka 1 szt Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Gruszka 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 100 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Pasta z ciecierzycy z warzywami () 30 g ( <u>SEL</u> ) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Gruszka 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE</u> ) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pasta z ciecierzycy z warzywami () 60 g ( <u>SEL</u> ) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pasta z ciecierzycy z warzywami () 60 g ( <u>SEL</u> ) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN				Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 20 g ( <u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR</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> ) Kasza bulgur 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Gulasz węgierski- drobiowy 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Buraczki oprószane () 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z pora, jabłka i marchewki () 150 g ( <u>MLE</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza bulgur 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Potrawka drobiowa () 120 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z pora, jabłka i marchewki () 150 g ( <u>MLE</u> ) Buraczki oprószane () 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza kuskus/sypko 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Potrawka drobiowa () 120 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki oprószane () 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza kuskus/sypko 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kasza bulgur 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Potrawka drobiowa () 120 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z pora, jabłka i marchewki () 200 g ( <u>MLE</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Gruszka 150 g	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza kuskus/sypko 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Potrawka drobiowa () 120 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z pora, jabłka i marchewki () 150 g ( <u>MLE</u> ) Buraczki oprószane () 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Jabłko 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt ( <u>MLE</u> ) Salatka z brokułu, oliwy i koperku 120 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 5 g Salatka z brokułu, oliwy i koperku 120 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ) Salatka z brokułu, oliwy i koperku 120 g Salata zielona 5 g Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt ( <u>MLE</u> ) Salatka z brokułu, oliwy i koperku 120 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 5 g Salatka z brokułu, oliwy i koperku* 120 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )				
		Wartość energetyczna: 2566.85 kcal; Białko ogółem: 98.72 g; Tłuszcz: 98.32 g; Kw. tł. nasy.: 38.95 g; Węglowodany ogółem: 332.84 g; W tym cukry: 80.41 g; Błonnik pok.: 31.80 g; Sól: 10.09 g;	Wartość energetyczna: 2450.39 kcal; Białko ogółem: 90.60 g; Tłuszcz: 90.46 g; Kw. tł. nasy.: 37.91 g; Węglowodany ogółem: 329.93 g; W tym cukry: 80.41 g; Błonnik pok.: 32.69 g; Sól: 9.90 g;	Wartość energetyczna: 2025.39 kcal; Białko ogółem: 89.76 g; Tłuszcz: 47.51 g; Kw. tł. nasy.: 19.39 g; Węglowodany ogółem: 317.47 g; W tym cukry: 80.82 g; Błonnik pok.: 27.50 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2116.16 kcal; Białko ogółem: 95.86 g; Tłuszcz: 65.30 g; Kw. tł. nasy.: 25.41 g; Węglowodany ogółem: 297.72 g; W tym cukry: 47.85 g; Błonnik pok.: 40.73 g; Sól: 9.57 g;	Wartość energetyczna: 2670.88 kcal; Białko ogółem: 108.77 g; Tłuszcz: 65.25 g; Kw. tł. nasy.: 25.92 g; Węglowodany ogółem: 420.76 g; W tym cukry: 115.30 g; Błonnik pok.: 36.97 g; Sól: 8.56 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BP- Onkologiczna	
2024-03-03 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Salata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomarańcza 150 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE,</u> ) Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Papryka świeża 100 g Pomarańcza 150 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek z ziołami 60 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomarańcza 150 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Salata zielona 5 g 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> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	II śN					Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Kotlet schabowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Kapusta zasmażana () 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Surówka żydowska z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Schab gotowany 90 g Kapusta zasmażana () 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Surówka żydowska z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka żydowska z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Pomarańcza 150 g	Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka żydowska z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml Pomarańcza 150 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 40 g ( <u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pasta z jaj 60 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 40 g ( <u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pasta z jaj 60 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 40 g ( <u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pasta z jaj 60 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Płatki pszenne na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 40 g ( <u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pasta z jaj 60 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	
	PN	Serek wiejski truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )				Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Serek wiejski truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )
	Wartość energetyczna: 2708.50 kcal; Białko ogółem: 118.20 g; Tłuszcz: 95.33 g; Kw. tł. nasy.: 38.58 g; Węglowodany ogółem: 358.40 g; W tym cukry: 100.42 g; Błonnik pok.: 31.69 g; Sól: 9.35 g;	Wartość energetyczna: 2564.78 kcal; Białko ogółem: 129.59 g; Tłuszcz: 84.96 g; Kw. tł. nasy.: 39.12 g; Węglowodany ogółem: 334.78 g; W tym cukry: 97.18 g; Błonnik pok.: 30.20 g; Sól: 9.34 g;	Wartość energetyczna: 2348.94 kcal; Białko ogółem: 126.04 g; Tłuszcz: 58.72 g; Kw. tł. nasy.: 27.98 g; Węglowodany ogółem: 336.24 g; W tym cukry: 91.99 g; Błonnik pok.: 20.98 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 2519.85 kcal; Białko ogółem: 150.62 g; Tłuszcz: 87.11 g; Kw. tł. nasy.: 36.92 g; Węglowodany ogółem: 300.77 g; W tym cukry: 73.31 g; Błonnik pok.: 31.96 g; Sól: 10.56 g;	Wartość energetyczna: 3016.85 kcal; Białko ogółem: 146.91 g; Tłuszcz: 81.60 g; Kw. tł. nasy.: 38.18 g; Węglowodany ogółem: 434.05 g; W tym cukry: 150.19 g; Błonnik pok.: 26.49 g; Sól: 9.95 g;		

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek



Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

BP- Dieta Mamy I Trimestr		BP- Dieta Mamy II Trimestr		BP- Dieta Mamy III Trimestr		BP- Dieta Mamy Okres Laktacji			
2024-02-19 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 rozdrozdrobniona 30 g ( <u>może zawierać: SOJ. MLE. SEL. GOR.</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Rukola 10 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml		Płatki pszenne na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g ( <u>może zawierać: SOJ. MLE. SEL. GOR.</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Rukola 10 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml		Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g ( <u>może zawierać: SOJ. MLE. SEL. GOR.</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Rukola 10 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml		Płatki pszenne na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g ( <u>może zawierać: SOJ. MLE. SEL. GOR.</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Rukola 10 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )							
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Kotlet z jaj-pieczony 90 g ( <u>GLUPSZ. JAJ.</u> ) Surówka z marchwi () 150 g ( <u>MLE.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Galaretko o smaku brzoskwiowym 200 g Jabłko 150 g		Dyniowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLUPSZ. MLE. SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Kotlet z jaj-pieczony 90 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Surówka z marchwi () 150 g ( <u>MLE.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Galaretko o smaku brzoskwiowym 200 g Jabłko 150 g		Dyniowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 250 g Kotlet z jaj-pieczony 90 g ( <u>GLUPSZ. JAJ.</u> ) Surówka z marchwi () 150 g ( <u>MLE.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Galaretko o smaku brzoskwiowym 200 g Jabłko 150 g			
	Kolacja	Risotto z mięs drob i warzywami () 250 g ( <u>SEL.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) 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 Trimestr		BP- Dieta Mamy II Trimestr	BP- Dieta Mamy III Trimestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-02-20 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> ) Twarożek z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osl.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-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osl.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-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osl.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-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osl.niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN	Maślanka truskawkowa 250ml 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kiwi 1 szt 1 szt			
	Obiad	Brokułowa z 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> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g 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> ) 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> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g 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> ) 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> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g 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> ) Paszтет z soczewicy () 20 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Ogórek kiszony 20 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.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: 2635.44 kcal; Białko ogółem: 116.89 g; Tłuszcz: 88.93 g; Kw. tł. nasy.: 38.13 g; Węglowodany ogółem: 357.34 g; W tym cukry: 46.67 g; Błonnik pok.: 35.99 g; Sól: 9.84 g;	Wartość energetyczna: 2768.41 kcal; Białko ogółem: 118.71 g; Tłuszcz: 97.68 g; Kw. tł. nasy.: 43.69 g; Węglowodany ogółem: 369.08 g; W tym cukry: 47.21 g; Błonnik pok.: 36.94 g; Sól: 9.97 g;	Wartość energetyczna: 2871.51 kcal; Białko ogółem: 123.66 g; Tłuszcz: 99.77 g; Kw. tł. nasy.: 44.77 g; Węglowodany ogółem: 385.60 g; W tym cukry: 51.35 g; Błonnik pok.: 37.77 g; Sól: 10.19 g;	Wartość energetyczna: 3039.79 kcal; Białko ogółem: 137.26 g; Tłuszcz: 103.49 g; Kw. tł. nasy.: 46.31 g; Węglowodany ogółem: 404.88 g; W tym cukry: 53.43 g; Błonnik pok.: 38.54 g; Sól: 10.46 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Dieta Mamy I Trymestr	BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji
2024-02-21 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 Hummus 60 g ( <u>SEŻ</u> ) Salata 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 Hummus 60 g ( <u>SEŻ</u> ) Salata 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 Hummus 60 g ( <u>SEŻ</u> ) Salata 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 Hummus 60 g ( <u>SEŻ</u> ) Salata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
	II ŚN	Salatka brokułowa z prażonym słonecznikiem B 200 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> )			
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 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 wielowarzywna z olejem () 150 g ( <u>SEL.</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 () 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 wielowarzywna z olejem () 150 g ( <u>SEL.</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 () 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, JAJ.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g ( <u>SEL.</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> ) Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Salata 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: 2948.87 kcal; Białko ogółem: 114.62 g; Tłuszcz: 128.34 g; Kw. tł. nasy.: 32.57 g; Węglowodany ogółem: 350.35 g; W tym cukry: 95.85 g; Błonnik pok.: 40.56 g; Sól: 10.87 g;	Wartość energetyczna: 3067.75 kcal; Białko ogółem: 115.99 g; Tłuszcz: 137.16 g; Kw. tł. nasy.: 38.16 g; Węglowodany ogółem: 359.29 g; W tym cukry: 96.32 g; Błonnik pok.: 41.42 g; Sól: 10.95 g;	Wartość energetyczna: 3160.04 kcal; Białko ogółem: 120.35 g; Tłuszcz: 139.06 g; Kw. tł. nasy.: 39.20 g; Węglowodany ogółem: 373.95 g; W tym cukry: 100.44 g; Błonnik pok.: 42.18 g; Sól: 11.17 g;	Wartość energetyczna: 3346.70 kcal; Białko ogółem: 130.07 g; Tłuszcz: 145.70 g; Kw. tł. nasy.: 40.29 g; Węglowodany ogółem: 396.54 g; W tym cukry: 102.75 g; Błonnik pok.: 43.53 g; Sól: 11.44 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

BP- Dieta Mamy I Trymestr		BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-02-22 czwartek	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 50 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Salata lodowa 10 g</p> <p>Rzodkiew biała 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 50 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Salata lodowa 10 g</p> <p>Rzodkiew biała 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 50 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Salata lodowa 10 g</p> <p>Rzodkiew biała 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 50 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Salata lodowa 10 g</p> <p>Rzodkiew biała 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml</p>
	II ŚN	Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL.</u> ) Banan 150 g			
	Obiad	<p>Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Kalańior gotowany* 100 g</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g</p> <p>Kompot z truskawek* b/c 250 ml</p> <p>Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)</p>	<p>Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g</p> <p>Kalańior gotowany* 100 g</p> <p>Kompot z truskawek* b/c 250 ml</p> <p>Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)</p>		
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Forszmak z warzywami* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p> <p>Jabłko 150 g</p>			
PN	Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )				
	Wartość energetyczna: 2696.03 kcal; Białko ogółem: 128.29 g; Tłuszcz: 90.98 g; Kw. tł. nasy.: 40.49 g; Węglowodany ogółem: 360.85 g; W tym cukry: 77.54 g; Błonnik pok.: 42.84 g; Sól: 9.88 g;	Wartość energetyczna: 2761.23 kcal; Białko ogółem: 129.04 g; Tłuszcz: 95.30 g; Kw. tł. nasy.: 43.34 g; Węglowodany ogółem: 366.98 g; W tym cukry: 78.01 g; Błonnik pok.: 43.55 g; Sól: 9.96 g;	Wartość energetyczna: 2832.79 kcal; Białko ogółem: 132.77 g; Tłuszcz: 97.52 g; Kw. tł. nasy.: 44.43 g; Węglowodany ogółem: 376.37 g; W tym cukry: 82.16 g; Błonnik pok.: 44.08 g; Sól: 10.05 g;	Wartość energetyczna: 2868.57 kcal; Białko ogółem: 134.63 g; Tłuszcz: 98.63 g; Kw. tł. nasy.: 44.97 g; Węglowodany ogółem: 381.07 g; W tym cukry: 84.24 g; Błonnik pok.: 44.34 g; Sól: 10.10 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

BP- Dieta Mamy I Trymestr		BP- Dieta Mamy II Trymestr		BP- Dieta Mamy III Trymestr		BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-02-23 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 200 ml ( <u>GLUPSZ. MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 70 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )	Kasza manna na mleku 200 ml ( <u>GLUPSZ. MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 70 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLUPSZ. MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 70 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )	Kasza manna na mleku 350 ml ( <u>GLUPSZ. 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> ) Salata zielona 5 g		
	II ŚN	Salatka owocowa ze słonecznikiem 200 g					
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 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 () 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 () 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> ) Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ. MLE.</u> ) Salata zielona 5 g Ogórek 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;			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

BP- Dieta Mamy I Trymestr		BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-02-24 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> ,) Rozspanka 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 Sałatka z buraczków 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 Sałatka z buraczków 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> ,) Sałatka z buraczków 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> ,) Sałatka z buraczków 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>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sałata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ,) Paszтет z soczewicy () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sałata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ,) Paszтет z soczewicy () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sałata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
PN	Maślanka owocowa 300ml 1 g ( <u>MLE</u> ,)				
	Wartość energetyczna: 2253.48 kcal; Białko ogółem: 95.23 g; Tłuszcz: 68.72 g; Kw. tł. nasy.: 26.68 g; Węglowodany ogółem: 327.63 g; W tym cukry: 70.56 g; Błonnik pok.: 32.66 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 2372.16 kcal; Białko ogółem: 96.61 g; Tłuszcz: 77.39 g; Kw. tł. nasy.: 32.23 g; Węglowodany ogółem: 336.69 g; W tym cukry: 70.93 g; Błonnik pok.: 33.23 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 2394.96 kcal; Białko ogółem: 97.49 g; Tłuszcz: 77.55 g; Kw. tł. nasy.: 32.26 g; Węglowodany ogółem: 341.44 g; W tym cukry: 70.96 g; Błonnik pok.: 33.80 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2538.58 kcal; Białko ogółem: 107.96 g; Tłuszcz: 80.76 g; Kw. tł. nasy.: 33.02 g; Węglowodany ogółem: 360.54 g; W tym cukry: 72.10 g; Błonnik pok.: 35.49 g; Sól: 7.09 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

BP- Dieta Mamy I Trymestr		BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-02-25 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 () 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos bazylkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL</u> )	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos bazylkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL</u> )		Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 250 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos bazylkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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: 2619.51 kcal; Białko ogółem: 146.27 g; Tłuszcz: 96.58 g; Kw. tł. nasy.: 35.86 g; Węglowodany ogółem: 303.58 g; W tym cukry: 59.25 g; Błonnik pok.: 29.05 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2768.21 kcal; Białko ogółem: 149.07 g; Tłuszcz: 105.86 g; Kw. tł. nasy.: 41.60 g; Węglowodany ogółem: 317.82 g; W tym cukry: 59.71 g; Błonnik pok.: 30.44 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 2837.70 kcal; Białko ogółem: 152.55 g; Tłuszcz: 107.61 g; Kw. tł. nasy.: 42.61 g; Węglowodany ogółem: 327.73 g; W tym cukry: 63.80 g; Błonnik pok.: 30.64 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2942.22 kcal; Białko ogółem: 155.67 g; Tłuszcz: 109.30 g; Kw. tł. nasy.: 43.35 g; Węglowodany ogółem: 347.57 g; W tym cukry: 66.07 g; Błonnik pok.: 31.90 g; Sól: 8.31 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

BP- Dieta Mamy I Trymestr		BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-02-26 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
	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			
	PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> )			
	Wartość energetyczna: 2680.96 kcal; Białko ogółem: 129.31 g; Tłuszcz: 83.74 g; Kw. tł. nasy.: 28.40 g; Węglowodany ogółem: 370.17 g; W tym cukry: 66.60 g; Błonnik pok.: 49.64 g; Sól: 10.25 g;	Wartość energetyczna: 2790.38 kcal; Białko ogółem: 131.61 g; Tłuszcz: 89.08 g; Kw. tł. nasy.: 31.26 g; Węglowodany ogółem: 383.78 g; W tym cukry: 67.10 g; Błonnik pok.: 51.62 g; Sól: 10.34 g;	Wartość energetyczna: 2861.93 kcal; Białko ogółem: 135.34 g; Tłuszcz: 91.30 g; Kw. tł. nasy.: 32.35 g; Węglowodany ogółem: 393.18 g; W tym cukry: 71.25 g; Błonnik pok.: 52.15 g; Sól: 10.43 g;	Wartość energetyczna: 2974.26 kcal; Białko ogółem: 138.65 g; Tłuszcz: 93.60 g; Kw. tł. nasy.: 33.04 g; Węglowodany ogółem: 412.67 g; W tym cukry: 73.49 g; Błonnik pok.: 54.16 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	
2024-02-27 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 i cebuli 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 i cebuli 60 g ( <u>MLE.</u> ) Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i cebuli 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 i cebuli 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 wykwintna z olejem b/c 150 g ( <u>JAJ. GOR.</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 wykwintna z olejem b/c 150 g ( <u>JAJ. GOR.</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 wykwintna z olejem b/c 150 g ( <u>JAJ. GOR.</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 wykwintna z olejem b/c 150 g ( <u>JAJ. GOR.</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 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> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g ( <u>RYB. SEL.</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 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <u>może zawierać: MLE. GOR.</u> ) Sałata zielona 10 g				
	Wartość energetyczna: 2694.86 kcal; Białko ogółem: 122.58 g; Tłuszcz: 90.42 g; Kw. tł. nasy.: 31.97 g; Węglowodany ogółem: 368.15 g; W tym cukry: 66.67 g; Błonnik pok.: 38.96 g; Sól: 8.07 g;	Wartość energetyczna: 2824.23 kcal; Białko ogółem: 124.41 g; Tłuszcz: 99.42 g; Kw. tł. nasy.: 37.53 g; Węglowodany ogółem: 378.98 g; W tym cukry: 67.22 g; Błonnik pok.: 40.05 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 2927.33 kcal; Białko ogółem: 129.36 g; Tłuszcz: 101.51 g; Kw. tł. nasy.: 38.61 g; Węglowodany ogółem: 395.49 g; W tym cukry: 71.36 g; Błonnik pok.: 40.88 g; Sól: 8.41 g;	Wartość energetyczna: 3132.20 kcal; Białko ogółem: 141.27 g; Tłuszcz: 108.68 g; Kw. tł. nasy.: 40.53 g; Węglowodany ogółem: 419.38 g; W tym cukry: 73.61 g; Błonnik pok.: 42.33 g; Sól: 8.71 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

BP- Dieta Mamy I Trymestr		BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-02-28 środa	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-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osl.niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata 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-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osl.niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata 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-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osl.niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata 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-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osl.niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
	II SN	Koktajl truskawkowy* 200 ml ( <u>MLE</u> )			
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Filet z indyka pieczony 90 g Sos bazylowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi i selera z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Salatka z jajkiem,pomidorkami,szpinakiem z olejem 150 g ( <u>JAJ.</u> ) Mandarynka 100 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Filet z indyka pieczony 90 g Sos bazylowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi i selera z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Salatka z jajkiem,pomidorkami,szpinakiem z olejem 150 g ( <u>JAJ.</u> ) Mandarynka 100 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Filet z indyka pieczony 90 g Sos bazylowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi i selera z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Salatka z jajkiem,pomidorkami,szpinakiem z olejem 150 g ( <u>JAJ.</u> ) Mandarynka 100 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 250 g Filet z indyka pieczony 90 g Sos bazylowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi i selera z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Salatka z jajkiem,pomidorkami,szpinakiem z olejem 150 g ( <u>JAJ.</u> ) 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> ) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Paszтет wegetariański () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 20 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Paszтет wegetariański () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
	PN	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )			
	Wartość energetyczna: 2395.83 kcal; Białko ogółem: 104.73 g; Tłuszcz: 76.79 g; Kw. tł. nasy.: 28.90 g; Węglowodany ogółem: 346.96 g; W tym cukry: 82.87 g; Błonnik pok.: 42.31 g; Sól: 11.10 g;	Wartość energetyczna: 2492.90 kcal; Białko ogółem: 105.36 g; Tłuszcz: 85.26 g; Kw. tł. nasy.: 34.39 g; Węglowodany ogółem: 351.83 g; W tym cukry: 83.27 g; Błonnik pok.: 42.85 g; Sól: 11.17 g;	Wartość energetyczna: 2586.95 kcal; Białko ogółem: 109.57 g; Tłuszcz: 87.14 g; Kw. tł. nasy.: 35.43 g; Węglowodany ogółem: 367.24 g; W tym cukry: 87.40 g; Błonnik pok.: 43.62 g; Sól: 11.38 g;	Wartość energetyczna: 2720.27 kcal; Białko ogółem: 113.18 g; Tłuszcz: 89.16 g; Kw. tł. nasy.: 36.26 g; Węglowodany ogółem: 393.41 g; W tym cukry: 89.76 g; Błonnik pok.: 45.36 g; Sól: 11.63 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

BP- Dieta Mamy I Trymestr		BP- Dieta Mamy II Trymestr		BP- Dieta Mamy III Trymestr		BP- Dieta Mamy Okres Laktacji			
2024-02-29 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 SN	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 Colesław () 150 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</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 Colesław () 150 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</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							
	PN	Serek homo owocowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )							
	Wartość energetyczna: 2420.56 kcal; Białko ogółem: 101.75 g; Tłuszcz: 76.75 g; Kw. tł. nasy.: 19.11 g; Węglowodany ogółem: 346.61 g; W tym cukry: 64.65 g; Błonnik pok.: 36.92 g; Sól: 6.25 g;		Wartość energetyczna: 2489.05 kcal; Białko ogółem: 102.63 g; Tłuszcz: 81.09 g; Kw. tł. nasy.: 21.86 g; Węglowodany ogółem: 353.51 g; W tym cukry: 65.74 g; Błonnik pok.: 37.69 g; Sól: 6.37 g;		Wartość energetyczna: 2558.54 kcal; Białko ogółem: 106.11 g; Tłuszcz: 82.83 g; Kw. tł. nasy.: 22.87 g; Węglowodany ogółem: 363.42 g; W tym cukry: 69.83 g; Błonnik pok.: 37.88 g; Sól: 6.46 g;		Wartość energetyczna: 2593.28 kcal; Białko ogółem: 107.85 g; Tłuszcz: 83.70 g; Kw. tł. nasy.: 23.37 g; Węglowodany ogółem: 368.37 g; W tym cukry: 71.87 g; Błonnik pok.: 37.98 g; Sól: 6.51 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

BP- Dieta Mamy I Trimestr		BP- Dieta Mamy II Trimestr	BP- Dieta Mamy III Trimestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-03-01 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 Salata 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 Salata 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 Salata 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 Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
	II ŚN	Salatka tęczyowa () 200 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> )			
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Banan 150 g	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Banan 150 g	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Banan 150 g	
	Kolacja	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 b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Salata zielona 5 g Ogórek 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> ) Salata 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 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

BP- Dieta Mamy I Trymestr		BP- Dieta Mamy II Trymestr		BP- Dieta Mamy III Trymestr		BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-03-02 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> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pasta z ciecierzycy z warzywami () 60 g ( <u>SEL</u> ) 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> ) Kasza bulgur 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z pora, jabłka i marchewki () 150 g ( <u>MLE</u> ) Buraczki oprószone () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Gruszka 150 g	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza bulgur 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z pora, jabłka i marchewki () 150 g ( <u>MLE</u> ) Buraczki oprószone () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Gruszka 150 g	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza bulgur 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki oprószone () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z pora, jabłka i marchewki () 150 g ( <u>MLE</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Gruszka 150 g	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza bulgur 250 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Potrawka drobiowa () 230 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki oprószone () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z pora, jabłka i marchewki () 150 g ( <u>MLE</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Gruszka 150 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Salatka z brokułu, oliwy i koperku* 120 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Salatka z brokułu, oliwy i koperku* 120 g Salatka zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Salatka z brokułu, oliwy i koperku* 120 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml			
PN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )						
	Wartość energetyczna: 2353.58 kcal; Białko ogółem: 99.54 g; Tłuszcz: 68.83 g; Kw. tł. nasy.: 27.59 g; Węglowodany ogółem: 342.81 g; W tym cukry: 71.09 g; Błonnik pok.: 36.12 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 2482.94 kcal; Białko ogółem: 101.17 g; Tłuszcz: 77.69 g; Kw. tł. nasy.: 33.12 g; Węglowodany ogółem: 353.45 g; W tym cukry: 71.50 g; Błonnik pok.: 36.65 g; Sól: 9.02 g;	Wartość energetyczna: 2505.74 kcal; Białko ogółem: 102.05 g; Tłuszcz: 77.85 g; Kw. tł. nasy.: 33.15 g; Węglowodany ogółem: 358.20 g; W tym cukry: 71.53 g; Błonnik pok.: 37.22 g; Sól: 9.14 g;	Wartość energetyczna: 2674.75 kcal; Białko ogółem: 114.56 g; Tłuszcz: 82.16 g; Kw. tł. nasy.: 34.06 g; Węglowodany ogółem: 377.87 g; W tym cukry: 72.80 g; Błonnik pok.: 38.44 g; Sól: 9.47 g;			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

BP- Dieta Mamy I Trymestr		BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-03-03 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> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Musli 10 g ( <u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u> )			
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka żydowska z olejem () 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml Pomarańcza 150 g	Pomidorowa z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka żydowska z olejem () 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml Pomarańcza 150 g	Pomidorowa z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 250 g Schab gotowany 120 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka żydowska z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml Pomarańcza 150 g	
	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> ) Pasta z jaj 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	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> ) Pasta z jaj 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	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> ) Pasta z jaj 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	
PN	Serek wiejski truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )				
	Wartość energetyczna: 2568.68 kcal; Białko ogółem: 126.02 g; Tłuszcz: 79.48 g; Kw. tł. nasy.: 37.56 g; Węglowodany ogółem: 347.23 g; W tym cukry: 97.60 g; Błonnik pok.: 27.08 g; Sól: 9.39 g;	Wartość energetyczna: 2693.94 kcal; Białko ogółem: 127.48 g; Tłuszcz: 88.34 g; Kw. tł. nasy.: 43.17 g; Węglowodany ogółem: 357.62 g; W tym cukry: 98.48 g; Błonnik pok.: 27.94 g; Sól: 9.53 g;	Wartość energetyczna: 2786.22 kcal; Białko ogółem: 131.84 g; Tłuszcz: 90.26 g; Kw. tł. nasy.: 44.20 g; Węglowodany ogółem: 372.33 g; W tym cukry: 102.60 g; Błonnik pok.: 28.71 g; Sól: 9.74 g;	Wartość energetyczna: 2948.80 kcal; Białko ogółem: 145.27 g; Tłuszcz: 93.86 g; Kw. tł. nasy.: 45.71 g; Węglowodany ogółem: 392.20 g; W tym cukry: 104.87 g; Błonnik pok.: 29.97 g; Sól: 10.04 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,