

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

BP- Łatwostrawna małego dziecka		BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat	
2024-02-19 poniedziałek	Śniadanie	<div>Płatki pszenne na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdronbiona 30 g (<u>może zawierać: SOJ.</u> <u>MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</div>	<div>Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdronbiona 30 g (<u>może zawierać: SOJ.</u> <u>MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</div>
	II ŚN	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	<div>Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE, SEL.</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 250 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi () 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Galaretka o smaku brzoskwinowym 150 g Jabłko 150 g</div>	<div>Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE, SEL.</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi () 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Galaretka o smaku brzoskwinowym 150 g Jabłko 150 g</div>
	Kolacja	<div>Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z truskawek* 100 g Mandarynka 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</div>	
	PN	Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
Wartość energetyczna: 2085.81 kcal; Białko ogółem: 93.18 g; Tłuszcz: 33.92 g; Kw. tł. nasy.: 13.78 g; Węglowodany ogółem: 364.44 g; W tym cukry: 133.72 g; Błonnik pok.: 26.67 g; Sól: 2.91 g;		Wartość energetyczna: 2485.24 kcal; Białko ogółem: 107.12 g; Tłuszcz: 43.91 g; Kw. tł. nasy.: 19.31 g; Węglowodany ogółem: 430.68 g; W tym cukry: 147.59 g; Błonnik pok.: 32.71 g; Sól: 4.31 g;	

BP- Łatwostrawna małego dziecka		BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat	
2024-02-20 wtorek	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 200 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek z ziołami 30 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędz. z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędz. z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN	Maślanka truskawkowa 250ml 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza kuskus/sypko 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g Dynia duszona z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml Pomarańcza 150 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 () 100 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 Pomarańcza 150 g
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 5 g Salatka jarzynowa - dieta () 60 g (<u>MLE, SEL</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) 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	
		Wartość energetyczna: 1784.83 kcal; Białko ogółem: 75.80 g; Tłuszcz: 37.09 g; Kw. tł. nasy.: 15.17 g; Węglowodany ogółem: 296.79 g; W tym cukry: 94.39 g; Błonnik pok.: 21.45 g; Sól: 4.92 g;	Wartość energetyczna: 2633.01 kcal; Białko ogółem: 113.13 g; Tłuszcz: 59.49 g; Kw. tł. nasy.: 25.68 g; Węglowodany ogółem: 422.99 g; W tym cukry: 113.62 g; Błonnik pok.: 32.49 g; Sól: 7.70 g;

BP- Łatwostrawna małego dziecka		BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat	
2024-02-21 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 30 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Salata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	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 Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	II SN	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)	
	Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 130 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml (<u>MLE</u>) Mandarynka 100 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml (<u>MLE</u>) Mandarynka 100 g
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Salata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z 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
	PN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	
Wartość energetyczna: 1954.62 kcal; Białko ogółem: 87.27 g; Tłuszcz: 44.37 g; Kw. tł. nasy.: 17.58 g; Węglowodany ogółem: 311.50 g; W tym cukry: 127.26 g; Błonnik pok.: 22.53 g; Sól: 3.70 g;		Wartość energetyczna: 2623.87 kcal; Białko ogółem: 112.18 g; Tłuszcz: 62.32 g; Kw. tł. nasy.: 26.82 g; Węglowodany ogółem: 416.68 g; W tym cukry: 140.91 g; Błonnik pok.: 30.22 g; Sól: 6.01 g;	

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

BP- Łatwostrawna małego dziecka		BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat	
2024-02-22 czwartek	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 30 g (<u>może zawierać: SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 30 g (<u>może zawierać: SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	II SN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>) Banan 150 g	
	Obiad	Ziemniaczana () 250 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 200 g (<u>SEL. GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 50 g Kalafior gotowany* 50 g Kompot z truskawek* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. S02.</u>)	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL. GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot z truskawek* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. S02.</u>)
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Forszmak z warzywami* 150 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml 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
	PN	Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
Wartość energetyczna: 1997.63 kcal; Białko ogółem: 98.24 g; Tłuszcz: 49.29 g; Kw. tł. nasy.: 18.63 g; Węglowodany ogółem: 300.83 g; W tym cukry: 102.28 g; Błonnik pok.: 25.54 g; Sól: 6.47 g;		Wartość energetyczna: 2802.82 kcal; Białko ogółem: 131.98 g; Tłuszcz: 72.66 g; Kw. tł. nasy.: 28.94 g; Węglowodany ogółem: 420.32 g; W tym cukry: 118.35 g; Błonnik pok.: 37.37 g; Sól: 9.17 g;	

BP- Łatwostrawna małego dziecka		BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat	
2024-02-23 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN	Salatka owocowa 200 g	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 250 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 130 g Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE.</u>)	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
Wartość energetyczna: 1935.74 kcal; Białko ogółem: 88.80 g; Tłuszcz: 46.36 g; Kw. tł. nasy.: 18.31 g; Węglowodany ogółem: 301.59 g; W tym cukry: 128.17 g; Błonnik pok.: 22.52 g; Sól: 3.60 g;		Wartość energetyczna: 2689.81 kcal; Białko ogółem: 120.08 g; Tłuszcz: 70.56 g; Kw. tł. nasy.: 29.05 g; Węglowodany ogółem: 408.01 g; W tym cukry: 141.25 g; Błonnik pok.: 30.68 g; Sól: 6.18 g;	

		BP- Łatwostrawna małego dziecka	BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
2024-02-24 sobota	Śniadanie	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrodzdobniona 30 g (<u>może zawierać: SOJ</u> , <u>MLE, SEL, GOR</u> ,) Twarożek z ziołami 30 g (<u>MLE</u> ,) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrodzdobniona 30 g (<u>może zawierać: SOJ</u> , <u>MLE, SEL, GOR</u> ,) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE</u> ,) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN	Pomarańcza 150 g	
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 250 ml (<u>MLE, SEL</u> ,) Kasza jaglana na sypko 130 g Potrawka drobiowa z warzywami * 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 200 g (<u>MLE</u> ,)	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u> ,) Kasza jaglana na sypko 180 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Buraczki gotowane () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 200 g (<u>MLE</u> ,)
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u> ,) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u> ,) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Maślanka owocowa 300ml 1 g (<u>MLE</u> ,)	
		Wartość energetyczna: 1473.72 kcal; Białko ogółem: 67.76 g; Tłuszcz: 28.55 g; Kw. tł. nasy.: 12.88 g; Węglowodany ogółem: 243.94 g; W tym cukry: 95.14 g; Błonnik pok.: 16.88 g; Sól: 3.68 g;	Wartość energetyczna: 2054.53 kcal; Białko ogółem: 93.25 g; Tłuszcz: 43.29 g; Kw. tł. nasy.: 20.79 g; Węglowodany ogółem: 333.32 g; W tym cukry: 103.61 g; Błonnik pok.: 23.63 g; Sól: 5.81 g;

		BP- Łatwostrawna małego dziecka	BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
2024-02-25 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek na słodko 70 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek na słodko 70 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Maślanka owocowa 300ml 1 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 100 g	
	Obiad	Rosół z makaronem () 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 130 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 105 g Sos bazyliowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 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 Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 5 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 5 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	
		Wartość energetyczna: 1943.96 kcal; Białko ogółem: 105.64 g; Tłuszcz: 48.91 g; Kw. tł. nasy.: 18.50 g; Węglowodany ogółem: 276.46 g; W tym cukry: 103.48 g; Błonnik pok.: 15.78 g; Sól: 3.78 g;	Wartość energetyczna: 2870.34 kcal; Białko ogółem: 152.69 g; Tłuszcz: 83.99 g; Kw. tł. nasy.: 31.88 g; Węglowodany ogółem: 384.32 g; W tym cukry: 116.64 g; Błonnik pok.: 23.04 g; Sól: 6.44 g;

BP- Łatwostrawna małego dziecka		BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat	
2024-02-26 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Twarożek z ziołami 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN	Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g	
	Obiad	Solferino () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 130 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 50 g (<u>SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny dieta* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Zapiekanka makaronowo-warzywna z mięsem drobiowym* 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zapiekanka makaronowo-warzywna z mięsem drobiowym* 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
Wartość energetyczna: 2181.04 kcal; Białko ogółem: 106.00 g; Tłuszcz: 61.40 g; Kw. tł. nasy.: 23.16 g; Węglowodany ogółem: 313.67 g; W tym cukry: 101.55 g; Błonnik pok.: 25.50 g; Sól: 6.52 g;		Wartość energetyczna: 2714.88 kcal; Białko ogółem: 123.25 g; Tłuszcz: 75.59 g; Kw. tł. nasy.: 26.64 g; Węglowodany ogółem: 402.57 g; W tym cukry: 107.13 g; Błonnik pok.: 37.08 g; Sól: 8.09 g;	

BP- Łatwostrawna małego dziecka		BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat	
2024-02-27 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Rukola 10 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, 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 ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN	Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 130 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Klopsik wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Banan 150 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Klopsik wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Banan 150 g
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Sałata zielona 10 g	
		Wartość energetyczna: 2046.31 kcal; Białko ogółem: 92.30 g; Tłuszcz: 49.05 g; Kw. tł. nasy.: 17.73 g; Węglowodany ogółem: 320.06 g; W tym cukry: 105.21 g; Błonnik pok.: 22.33 g; Sól: 4.41 g;	Wartość energetyczna: 2826.82 kcal; Białko ogółem: 125.38 g; Tłuszcz: 71.60 g; Kw. tł. nasy.: 27.48 g; Węglowodany ogółem: 435.52 g; W tym cukry: 119.75 g; Błonnik pok.: 31.58 g; Sól: 6.99 g;

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

BP- Łatwostrawna małego dziecka		BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat	
2024-02-28 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 200 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor b/skórki 100 g Salata zielona 5 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)
	II ŚN	Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE</u>)	
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 250 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Filet z indyka pieczony 50 g Sos bazyliowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 50 g Surówka z marchwi i selera z olejem () 50 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Mandarynka 100 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Filet z indyka pieczony 90 g Sos bazyliowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi i selera z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Mandarynka 100 g
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Paszтет wegetariański () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Salata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Paszтет wegetariański () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	
		Wartość energetyczna: 1902.36 kcal; Białko ogółem: 76.44 g; Tłuszcz: 42.32 g; Kw. tł. nasy.: 15.10 g; Węglowodany ogółem: 322.62 g; W tym cukry: 119.39 g; Błonnik pok.: 27.56 g; Sól: 5.11 g;	Wartość energetyczna: 2528.09 kcal; Białko ogółem: 103.62 g; Tłuszcz: 57.94 g; Kw. tł. nasy.: 23.22 g; Węglowodany ogółem: 420.90 g; W tym cukry: 133.69 g; Błonnik pok.: 36.49 g; Sól: 7.48 g;

		BP- Łatwostrawna małego dziecka	BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
2024-02-29 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE,</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Mus z brzoskwiń 100 g	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z truskawek* z/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 150 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* 150 g (<u>SEL, GLU JECZ,</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 JECZ,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
		Wartość energetyczna: 1582.66 kcal; Białko ogółem: 73.99 g; Tłuszcz: 35.53 g; Kw. tł. nasy.: 10.39 g; Węglowodany ogółem: 250.96 g; W tym cukry: 71.19 g; Błonnik pok.: 17.28 g; Sól: 3.89 g;	Wartość energetyczna: 2225.68 kcal; Białko ogółem: 102.91 g; Tłuszcz: 52.98 g; Kw. tł. nasy.: 17.40 g; Węglowodany ogółem: 346.57 g; W tym cukry: 85.33 g; Błonnik pok.: 24.59 g; Sól: 5.49 g;

BP- Łatwostrawna małego dziecka		BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat	
2024-03-01 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 70 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 70 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)
	II ŚN	Maślanka truskawkowa 0,33l 1 g (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Ryżowa () 250 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem () 130 g Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (<u>RYB,</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Banan 150 g	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g (<u>RYB,</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Banan 150 g
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Salata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
Wartość energetyczna: 1820.52 kcal; Białko ogółem: 86.96 g; Tłuszcz: 38.66 g; Kw. tł. nasy.: 16.97 g; Węglowodany ogółem: 291.27 g; W tym cukry: 134.09 g; Błonnik pok.: 18.41 g; Sól: 4.03 g;		Wartość energetyczna: 2560.09 kcal; Białko ogółem: 115.54 g; Tłuszcz: 60.70 g; Kw. tł. nasy.: 27.16 g; Węglowodany ogółem: 401.53 g; W tym cukry: 147.18 g; Błonnik pok.: 26.21 g; Sól: 6.57 g;	

BP- Łatwostrawna małego dziecka		BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat	
2024-03-02 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 200 g (<u>MLE</u>)	
	Obiad	Ziemniaczana () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza kuskus/sypko 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Potrawka drobiowa () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki oprószane () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Jabłko 150 g	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza kuskus/sypko 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Potrawka drobiowa () 120 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki oprószane () 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Jabłko 150 g
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g Salatka z brokułu, oliwy i koperku* 120 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Salatka z brokułu, oliwy i koperku* 120 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Kefir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	
Wartość energetyczna: 1716.13 kcal; Białko ogółem: 79.82 g; Tłuszcz: 39.29 g; Kw. tł. nasy.: 14.90 g; Węglowodany ogółem: 266.64 g; W tym cukry: 93.31 g; Błonnik pok.: 19.97 g; Sól: 5.30 g;		Wartość energetyczna: 2260.32 kcal; Białko ogółem: 97.22 g; Tłuszcz: 52.04 g; Kw. tł. nasy.: 21.87 g; Węglowodany ogółem: 358.61 g; W tym cukry: 99.16 g; Błonnik pok.: 27.54 g; Sól: 7.74 g;	

		BP- Łatwostrawna małego dziecka	BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
2024-03-03 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Salata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) 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
	II SN	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 130 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml Pomarańcza 150 g	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml Pomarańcza 150 g
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 40 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Salata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<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>)	
		Wartość energetyczna: 1974.17 kcal; Białko ogółem: 109.74 g; Tłuszcz: 45.12 g; Kw. tł. nasy.: 20.75 g; Węglowodany ogółem: 287.04 g; W tym cukry: 120.26 g; Błonnik pok.: 15.25 g; Sól: 5.14 g;	Wartość energetyczna: 2600.66 kcal; Białko ogółem: 130.94 g; Tłuszcz: 60.64 g; Kw. tł. nasy.: 29.20 g; Węglowodany ogółem: 389.31 g; W tym cukry: 130.45 g; Błonnik pok.: 20.99 g; Sól: 7.34 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,