

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Łatwostrawna małego dziecka	BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
2024-04-02 wtorek	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>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Pomidor 50 g Banan 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	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>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Pomidor 80 g Banan 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Pomidor 50 g Banan 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN					Maślanka truskawkowa 0,33l 1 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Wielowarzywna z ryżem * 350 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Kotlet z jaj 90 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Surówka z marchwi () 150 g (<u>MLE.</u>) Kalaflor gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Kotlet z jaj-pieczony 90 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (<u>MLE.</u>) Kalaflor gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Kotlet z jaj-pieczony 90 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Surówka z marchwi () 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g Kotlet z jaj-pieczony 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Surówka z marchwi () 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Banan 150 g	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Kotlet z jaj-pieczony 90 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Surówka z marchwi () 150 g (<u>MLE.</u>) 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.* 60 g (<u>RYB. SEL.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdobniona 30 g (<u>może zawierać: SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Sałata zielona 5 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 60 g (<u>RYB. SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdobniona 30 g (<u>może zawierać: SOJ. MLE. SEL. GOR.</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.* 60 g (<u>RYB. SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdobniona 30 g (<u>może zawierać: SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>)	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.* 30 g (<u>RYB. SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdobniona 30 g (<u>może zawierać: SOJ. MLE. SEL. GOR.</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.* 60 g (<u>RYB. SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdobniona 30 g (<u>może zawierać: SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>)
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)				
		Wartość energetyczna: 2483.54 kcal; Białko ogółem: 88.94 g; Tłuszcz: 70.11 g; Kw. tł. nasy.: 29.41 g; Węglowodany ogółem: 388.80 g; W tym cukry: 117.26 g; Błonnik pok.: 36.99 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 2499.56 kcal; Białko ogółem: 89.64 g; Tłuszcz: 70.41 g; Kw. tł. nasy.: 29.60 g; Węglowodany ogółem: 391.59 g; W tym cukry: 117.20 g; Błonnik pok.: 37.34 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 2415.55 kcal; Białko ogółem: 87.36 g; Tłuszcz: 61.61 g; Kw. tł. nasy.: 23.86 g; Węglowodany ogółem: 388.85 g; W tym cukry: 116.34 g; Błonnik pok.: 29.58 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 1899.34 kcal; Białko ogółem: 65.80 g; Tłuszcz: 40.50 g; Kw. tł. nasy.: 16.31 g; Węglowodany ogółem: 327.65 g; W tym cukry: 145.84 g; Błonnik pok.: 23.79 g; Sól: 4.65 g;	Wartość energetyczna: 2683.94 kcal; Białko ogółem: 99.01 g; Tłuszcz: 67.13 g; Kw. tł. nasy.: 27.28 g; Węglowodany ogółem: 432.49 g; W tym cukry: 156.85 g; Błonnik pok.: 29.97 g; Sól: 7.09 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Łatwostrawna małego dziecka	BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
2024-04-03 środa	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>) 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 Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomarańcza 150 g		Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomarańcza 150 g	Płatki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)				
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Kasza bulgur 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kotlet mielony drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka szwedzka z olejem 150 g (<u>GOR.</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza bulgur 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sałatka szwedzka z olejem 150 g (<u>GOR.</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 250 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Pomarańcza 150 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Pomarańcza 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</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>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Serek homo z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Serek homo z natką pietruszki 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>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Serek homo z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
	PN	Serek wiejski truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
		Wartość energetyczna: 2934.31 kcal; Białko ogółem: 119.55 g; Tłuszcz: 106.72 g; Kw. tł. nasy.: 40.19 g; Węglowodany ogółem: 384.04 g; W tym cukry: 97.51 g; Błonnik pok.: 31.00 g; Sól: 11.59 g;	Wartość energetyczna: 2684.47 kcal; Białko ogółem: 116.89 g; Tłuszcz: 90.11 g; Kw. tł. nasy.: 38.32 g; Węglowodany ogółem: 360.88 g; W tym cukry: 99.56 g; Błonnik pok.: 28.17 g; Sól: 11.23 g;	Wartość energetyczna: 2273.19 kcal; Białko ogółem: 106.46 g; Tłuszcz: 52.47 g; Kw. tł. nasy.: 23.93 g; Węglowodany ogółem: 356.82 g; W tym cukry: 100.62 g; Błonnik pok.: 27.61 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 1807.05 kcal; Białko ogółem: 89.22 g; Tłuszcz: 40.00 g; Kw. tł. nasy.: 18.03 g; Węglowodany ogółem: 281.89 g; W tym cukry: 111.76 g; Błonnik pok.: 19.61 g; Sól: 5.18 g;	Wartość energetyczna: 2474.59 kcal; Białko ogółem: 113.13 g; Tłuszcz: 56.49 g; Kw. tł. nasy.: 26.32 g; Węglowodany ogółem: 391.38 g; W tym cukry: 125.62 g; Błonnik pok.: 27.65 g; Sól: 7.45 g;

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Łatwostrawna małego dziecka	BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
2024-04-04 czwartek	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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jabłko 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>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 100 g	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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	II ŚN					
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.</u>) Risotto pełnoziarniste z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka (-)drobno tarta 150 g (<u>MLE. SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Gołąbek siekany z mięsa wp 300 g (<u>JAJ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka (-)drobno tarta 150 g (<u>MLE. SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka (-)drobno tarta 100 g (<u>MLE. SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 250 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 200 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g Surówka z selera i jabłka (-)drobno tarta 50 g (<u>MLE. SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Jabłko 150 g	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka (-)drobno tarta 100 g (<u>MLE. SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Jabłko 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Forszmak drobiowy z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Mandarynka 100 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 drobiowy z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Mandarynka 100 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Forszmak drobiowy z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Mandarynka 100 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 drobiowy z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Mandarynka 100 g	
	PN	Maślanka truskawkowa 0,33l 1 g (<u>MLE.</u>)				
		Wartość energetyczna: 2729.55 kcal; Białko ogółem: 114.23 g; Tłuszcz: 79.39 g; Kw. tł. nasy.: 36.29 g; Węglowodany ogółem: 408.63 g; W tym cukry: 131.05 g; Błonnik pok.: 42.34 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 2792.65 kcal; Białko ogółem: 131.62 g; Tłuszcz: 87.71 g; Kw. tł. nasy.: 38.84 g; Węglowodany ogółem: 385.38 g; W tym cukry: 131.04 g; Błonnik pok.: 36.03 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 2686.11 kcal; Białko ogółem: 117.46 g; Tłuszcz: 67.34 g; Kw. tł. nasy.: 28.52 g; Węglowodany ogółem: 416.51 g; W tym cukry: 121.07 g; Błonnik pok.: 31.51 g; Sól: 5.81 g;	Wartość energetyczna: 2059.37 kcal; Białko ogółem: 93.51 g; Tłuszcz: 50.77 g; Kw. tł. nasy.: 22.20 g; Węglowodany ogółem: 315.77 g; W tym cukry: 143.61 g; Błonnik pok.: 21.64 g; Sól: 3.67 g;	Wartość energetyczna: 2851.16 kcal; Białko ogółem: 125.00 g; Tłuszcz: 70.38 g; Kw. tł. nasy.: 29.81 g; Węglowodany ogółem: 442.03 g; W tym cukry: 156.93 g; Błonnik pok.: 31.71 g; Sól: 6.05 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Łatwostrawna małego dziecka	BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
2024-04-05 piątek	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>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 50 g Banan 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		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>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 50 g Banan 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki pszenne na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	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>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba smażona (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (-)podstawa 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 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 Banan 150 g	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</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 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 jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
	PN	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
	Wartość energetyczna: 2727.79 kcal; Białko ogółem: 127.31 g; Tłuszcz: 83.23 g; Kw. tł. nasy.: 32.50 g; Węglowodany ogółem: 381.07 g; W tym cukry: 126.65 g; Błonnik pok.: 33.04 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2594.90 kcal; Białko ogółem: 127.60 g; Tłuszcz: 76.95 g; Kw. tł. nasy.: 31.87 g; Węglowodany ogółem: 362.51 g; W tym cukry: 124.66 g; Błonnik pok.: 31.39 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2480.29 kcal; Białko ogółem: 127.21 g; Tłuszcz: 65.25 g; Kw. tł. nasy.: 26.06 g; Węglowodany ogółem: 357.97 g; W tym cukry: 114.64 g; Błonnik pok.: 25.44 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 1927.05 kcal; Białko ogółem: 104.08 g; Tłuszcz: 46.61 g; Kw. tł. nasy.: 17.53 g; Węglowodany ogółem: 283.56 g; W tym cukry: 128.90 g; Błonnik pok.: 21.53 g; Sól: 3.85 g;	Wartość energetyczna: 2660.05 kcal; Białko ogółem: 131.85 g; Tłuszcz: 69.61 g; Kw. tł. nasy.: 27.81 g; Węglowodany ogółem: 391.31 g; W tym cukry: 142.91 g; Błonnik pok.: 30.72 g; Sól: 6.68 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Łatwostrawna małego dziecka	BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
2024-04-06 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>) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 30 g (<u>SEL.</u>) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 120 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Roszponka 10 g Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Mandarynka 100 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>) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 30 g (<u>SEL.</u>) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 120 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Rzodkiew biała 80 g Mandarynka 100 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>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 30 g (<u>może zawierać: SOJ. MLE. SEL. GÓR.</u>) Roszponka 10 g Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 80 g Mandarynka 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 30 g (<u>może zawierać: SOJ. MLE. SEL. GÓR.</u>) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną 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>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 30 g (<u>może zawierać: SOJ. MLE. SEL. GÓR.</u>) Roszponka 10 g Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. S02.</u>)				
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kasza jagłana na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 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* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Kasza gryczana 180 g Klopsik drobiowo - warzywny z udźca 90 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Kasza jagłana na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 250 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Kasza jagłana na sypko 130 g Potrawka drobiowa () 100 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>) Mandarynka 100 g	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Kasza jagłana na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</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>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Paszтет wegetariański () 60 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Paszтет wegetariański () 60 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Paszтет wegetariański () 60 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Paszтет wegetariański () 60 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Paszтет wegetariański () 60 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
		Wartość energetyczna: 2771.62 kcal; Białko ogółem: 115.04 g; Tłuszcz: 101.47 g; Kw. tł. nasy.: 38.11 g; Węglowodany ogółem: 372.79 g; W tym cukry: 71.75 g; Błonnik pok.: 43.94 g; Sól: 9.34 g;	Wartość energetyczna: 2758.02 kcal; Białko ogółem: 106.90 g; Tłuszcz: 106.29 g; Kw. tł. nasy.: 38.25 g; Węglowodany ogółem: 366.40 g; W tym cukry: 72.62 g; Błonnik pok.: 43.26 g; Sól: 9.64 g;	Wartość energetyczna: 1988.59 kcal; Białko ogółem: 98.74 g; Tłuszcz: 47.15 g; Kw. tł. nasy.: 19.79 g; Węglowodany ogółem: 308.37 g; W tym cukry: 66.38 g; Błonnik pok.: 30.87 g; Sól: 5.98 g;	Wartość energetyczna: 1667.20 kcal; Białko ogółem: 83.06 g; Tłuszcz: 40.72 g; Kw. tł. nasy.: 14.01 g; Węglowodany ogółem: 253.97 g; W tym cukry: 64.95 g; Błonnik pok.: 23.96 g; Sól: 5.39 g;	Wartość energetyczna: 2228.09 kcal; Białko ogółem: 105.24 g; Tłuszcz: 54.65 g; Kw. tł. nasy.: 21.24 g; Węglowodany ogółem: 344.37 g; W tym cukry: 69.38 g; Błonnik pok.: 32.02 g; Sól: 7.44 g;

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Łatwostrawna małego dziecka	BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
2024-04-07 niedziela	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE.) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 100 g Pomarańcza 150 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 100 g Pomarańcza 150 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z siemieniem i natką pietruszki 60 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomarańcza 150 g	Kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek z siemieniem i natką pietruszki 30 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z siemieniem i natką pietruszki 60 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE.)				
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 150 g (JAJ. MLE. GOR.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Fasolowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ. JAJ.) Surówka Coleslaw () 150 g (JAJ. MLE. GOR.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 250 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g Udko pieczone 1 szt. 105 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Pomarańcza 150 g	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Pomarańcza 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g Sałatka jarzynowa () 120 g (JAJ. MLE. SEL. GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g Sałatka jarzynowa - dieta () 120 g (MLE. SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g Sałatka jarzynowa - dieta () 60 g (MLE. SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g Sałatka jarzynowa - dieta () 120 g (MLE. SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g Sałatka jarzynowa - dieta () 120 g (MLE. SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrobniona 20 g (może zawierać: SOJ. MLE. SEL. GOR.) Sałata zielona 10 g				
		Wartość energetyczna: 2855.85 kcal; Białko ogółem: 143.60 g; Tłuszcz: 108.90 g; Kw. tł. nasy.: 41.21 g; Węglowodany ogółem: 341.98 g; W tym cukry: 86.36 g; Błonnik pok.: 34.80 g; Sól: 9.29 g;	Wartość energetyczna: 2586.62 kcal; Białko ogółem: 109.00 g; Tłuszcz: 84.23 g; Kw. tł. nasy.: 32.88 g; Węglowodany ogółem: 367.57 g; W tym cukry: 87.72 g; Błonnik pok.: 40.14 g; Sól: 8.92 g;	Wartość energetyczna: 2630.15 kcal; Białko ogółem: 143.34 g; Tłuszcz: 86.02 g; Kw. tł. nasy.: 34.20 g; Węglowodany ogółem: 335.11 g; W tym cukry: 76.34 g; Błonnik pok.: 28.50 g; Sól: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 1798.33 kcal; Białko ogółem: 95.79 g; Tłuszcz: 52.85 g; Kw. tł. nasy.: 21.33 g; Węglowodany ogółem: 244.31 g; W tym cukry: 70.98 g; Błonnik pok.: 19.83 g; Sól: 5.65 g;	Wartość energetyczna: 2757.65 kcal; Białko ogółem: 148.74 g; Tłuszcz: 88.27 g; Kw. tł. nasy.: 35.52 g; Węglowodany ogółem: 356.11 g; W tym cukry: 84.59 g; Błonnik pok.: 28.95 g; Sól: 8.50 g;

DIETETYK CENTRALNY

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

BP- Podstawowa zest I		BP- Podstawowa zest II		BP- Łatwo strawna		BP- Łatwostrawna małego dziecka		BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat		
2024-04-08 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет szefa z dodatkiem białka sojowego 60 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Ogórek kiszony 100 g Jabłko 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет szefa z dodatkiem białka sojowego 60 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek a'la fromage z ziołami 60 g (MLE.) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek a'la fromage z ziołami 60 g (MLE.) Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek a'la fromage z ziołami 60 g (MLE.) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml				
	II ŚN						Maślanka truskawkowa 0,33l 1 g (MLE.) Jabłko 150 g			
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Gulasz warzywny dieta* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () kostka 100 g (SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Risotto wegetariańskie z ciecierzycą* 300 g (SEL.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () kostka 100 g (SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Gulasz warzywny dieta* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () kostka 150 g (SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 250 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Gulasz warzywny dieta* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko (paraboliczny) 130 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () kostka 100 g (SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Gulasz warzywny dieta* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () kostka 150 g (SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml				
	Kolacja	Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 200 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Mandarynka 100 g			Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 150 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Mandarynka 100 g		Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 200 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Mandarynka 100 g			
	PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.)								
	Wartość energetyczna: 2502.18 kcal; Białko ogółem: 107.34 g; Tłuszcz: 81.20 g; Kw. tł. nasy.: 27.06 g; Węglowodany ogółem: 354.21 g; W tym cukry: 118.35 g; Błonnik pok.: 43.52 g; Sól: 11.22 g;		Wartość energetyczna: 2637.56 kcal; Białko ogółem: 115.07 g; Tłuszcz: 83.86 g; Kw. tł. nasy.: 26.87 g; Węglowodany ogółem: 373.21 g; W tym cukry: 117.92 g; Błonnik pok.: 46.50 g; Sól: 11.25 g;		Wartość energetyczna: 2365.83 kcal; Białko ogółem: 102.18 g; Tłuszcz: 65.62 g; Kw. tł. nasy.: 21.41 g; Węglowodany ogółem: 360.67 g; W tym cukry: 115.60 g; Błonnik pok.: 35.86 g; Sól: 7.50 g;		Wartość energetyczna: 2296.28 kcal; Białko ogółem: 101.06 g; Tłuszcz: 57.81 g; Kw. tł. nasy.: 21.21 g; Węglowodany ogółem: 358.29 g; W tym cukry: 173.31 g; Błonnik pok.: 27.73 g; Sól: 6.23 g;		Wartość energetyczna: 2757.43 kcal; Białko ogółem: 112.94 g; Tłuszcz: 70.73 g; Kw. tł. nasy.: 24.87 g; Węglowodany ogółem: 436.96 g; W tym cukry: 181.25 g; Błonnik pok.: 36.68 g; Sól: 7.87 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Łatwostrawna małego dziecka	BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
2024-04-09 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 50 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Papryka świeża 80 g Banan 150 g		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>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Banan 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/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>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN			Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pieczarkowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet pożarski-drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Buraczki oprószane () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką ()-podstawa 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Kotlet drobiowy panierowany z indyka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Buraczki oprószane () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Klopsik drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Buraczki oprószane () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g Klopsik drobiowy z indyka 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Buraczki oprószane () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z brzoskwiń 100 g	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Klopsik drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Buraczki oprószane () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z brzoskwiń 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 jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g 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 jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 30 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
	PN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)				
		Wartość energetyczna: 2719.18 kcal; Białko ogółem: 109.68 g; Tłuszcz: 96.80 g; Kw. tł. nasy.: 35.94 g; Węglowodany ogółem: 368.09 g; W tym cukry: 105.49 g; Błonnik pok.: 34.17 g; Sól: 9.20 g;	Wartość energetyczna: 2587.64 kcal; Białko ogółem: 104.49 g; Tłuszcz: 90.04 g; Kw. tł. nasy.: 34.99 g; Węglowodany ogółem: 355.82 g; W tym cukry: 104.95 g; Błonnik pok.: 33.43 g; Sól: 9.15 g;	Wartość energetyczna: 2344.08 kcal; Białko ogółem: 97.91 g; Tłuszcz: 56.30 g; Kw. tł. nasy.: 23.53 g; Węglowodany ogółem: 373.57 g; W tym cukry: 103.32 g; Błonnik pok.: 25.56 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 1633.81 kcal; Białko ogółem: 71.79 g; Tłuszcz: 37.23 g; Kw. tł. nasy.: 14.30 g; Węglowodany ogółem: 260.99 g; W tym cukry: 82.54 g; Błonnik pok.: 16.68 g; Sól: 4.47 g;	Wartość energetyczna: 2368.77 kcal; Białko ogółem: 102.50 g; Tłuszcz: 58.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; Węglowodany ogółem: 370.16 g; W tym cukry: 97.98 g; Błonnik pok.: 24.75 g; Sól: 7.14 g;

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

Aleksandra Broniek

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Łatwostrawna małego dziecka	BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
2024-04-10 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Sałata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomarańcza 150 g Pomidor 100 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomarańcza 150 g	Platki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Sałata zielona 5 g Pomidor 100 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>) Pomarańcza 150 g				
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) kasza pęczak/sypko 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i marchwi () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza bulgur 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kotlet mielony wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z selera i marchwi () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza kuskus/sypko 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i marchwi () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza kuskus/sypko 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i marchwi () 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 50 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sałatka owocowa 200 g	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza kuskus/sypko 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i marchwi () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sałatka owocowa 200 g
	Kolacja	Rzodkiew biała 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Rzodkiew biała 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)				
	Wartość energetyczna: 2457.03 kcal; Białko ogółem: 106.41 g; Tłuszcz: 76.55 g; Kw. tł. nasy.: 31.29 g; Węglowodany ogółem: 348.72 g; W tym cukry: 92.80 g; Błonnik pok.: 49.97 g; Sól: 8.48 g;	Wartość energetyczna: 2614.41 kcal; Białko ogółem: 109.17 g; Tłuszcz: 86.79 g; Kw. tł. nasy.: 30.66 g; Węglowodany ogółem: 363.24 g; W tym cukry: 91.33 g; Błonnik pok.: 38.54 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2351.80 kcal; Białko ogółem: 107.93 g; Tłuszcz: 59.88 g; Kw. tł. nasy.: 23.85 g; Węglowodany ogółem: 356.48 g; W tym cukry: 89.69 g; Błonnik pok.: 32.37 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2027.70 kcal; Białko ogółem: 86.96 g; Tłuszcz: 45.86 g; Kw. tł. nasy.: 17.23 g; Węglowodany ogółem: 326.81 g; W tym cukry: 120.46 g; Błonnik pok.: 26.16 g; Sól: 4.85 g;	Wartość energetyczna: 2809.43 kcal; Białko ogółem: 119.26 g; Tłuszcz: 69.08 g; Kw. tł. nasy.: 27.06 g; Węglowodany ogółem: 441.50 g; W tym cukry: 137.62 g; Błonnik pok.: 37.17 g; Sól: 7.51 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Łatwostrawna małego dziecka	BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
2024-04-11 czwartek	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>) Paszтет z fasoli () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata lodowa 10 g Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Mandarynka 100 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% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Mandarynka 100 g	Kasza manna na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor b/skórki 80 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Maślanka truskawkowa 0,33l 1 g (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka żydowska z olejem () 150 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatką 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Kalafiorowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka żydowska z olejem () 150 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Mandarynka 100 g	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Mandarynka 100 g
	Kolacja	Risotto z mięs drob i warzywami () 200 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 150 g			Risotto z mięs drob i warzywami () 150 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 150 g	Risotto z mięs drob i warzywami () 200 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 150 g
	PN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
		Wartość energetyczna: 2436.03 kcal; Białko ogółem: 96.28 g; Tłuszcz: 72.49 g; Kw. tł. nasy.: 22.07 g; Węglowodany ogółem: 366.16 g; W tym cukry: 105.40 g; Błonnik pok.: 35.03 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2417.75 kcal; Białko ogółem: 93.74 g; Tłuszcz: 79.62 g; Kw. tł. nasy.: 24.91 g; Węglowodany ogółem: 348.73 g; W tym cukry: 106.05 g; Błonnik pok.: 35.97 g; Sól: 8.41 g;	Wartość energetyczna: 2223.93 kcal; Białko ogółem: 99.47 g; Tłuszcz: 54.86 g; Kw. tł. nasy.: 19.57 g; Węglowodany ogółem: 346.54 g; W tym cukry: 105.90 g; Błonnik pok.: 28.38 g; Sól: 4.70 g;	Wartość energetyczna: 1995.36 kcal; Białko ogółem: 85.19 g; Tłuszcz: 42.96 g; Kw. tł. nasy.: 16.66 g; Węglowodany ogółem: 327.89 g; W tym cukry: 158.76 g; Błonnik pok.: 22.23 g; Sól: 3.54 g;	Wartość energetyczna: 2615.53 kcal; Białko ogółem: 110.23 g; Tłuszcz: 59.97 g; Kw. tł. nasy.: 23.03 g; Węglowodany ogółem: 422.83 g; W tym cukry: 171.55 g; Błonnik pok.: 29.21 g; Sól: 5.07 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Łatwostrawna małego dziecka	BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
2024-04-12 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 50 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 50 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 50 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN					Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba smażona (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 150 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 150 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>GLU JECZ.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 250 ml (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Banan 150 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Banan 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ.</u> <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.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
		Wartość energetyczna: 2640.69 kcal; Białko ogółem: 110.78 g; Tłuszcz: 82.12 g; Kw. tł. nasy.: 28.95 g; Węglowodany ogółem: 380.56 g; W tym cukry: 114.26 g; Błonnik pok.: 32.70 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 2388.04 kcal; Białko ogółem: 110.28 g; Tłuszcz: 64.26 g; Kw. tł. nasy.: 22.71 g; Węglowodany ogółem: 357.47 g; W tym cukry: 113.86 g; Błonnik pok.: 30.01 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 2392.27 kcal; Białko ogółem: 111.81 g; Tłuszcz: 57.87 g; Kw. tł. nasy.: 22.24 g; Węglowodany ogółem: 370.43 g; W tym cukry: 113.77 g; Błonnik pok.: 27.38 g; Sól: 5.51 g;	Wartość energetyczna: 1650.31 kcal; Białko ogółem: 79.76 g; Tłuszcz: 36.09 g; Kw. tł. nasy.: 13.21 g; Węglowodany ogółem: 262.01 g; W tym cukry: 107.46 g; Błonnik pok.: 20.36 g; Sól: 3.30 g;	Wartość energetyczna: 2428.72 kcal; Białko ogółem: 112.78 g; Tłuszcz: 59.40 g; Kw. tł. nasy.: 23.41 g; Węglowodany ogółem: 374.28 g; W tym cukry: 121.61 g; Błonnik pok.: 29.19 g; Sól: 6.09 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Łatwostrawna małego dziecka	BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
2024-04-13 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 120 g Pasta z ciecierzycy z warzywami () 30 g (<u>SEL.</u>) Ketchup 15g saszetka 1 szt Roszponka 10 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomarańcza 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 natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomarańcza 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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 natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną 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 natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml (<u>MLE.</u>)				
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kasza gryczana 180 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (<u>SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 120 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 120 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 130 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 100 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Buraczki gotowane () 50 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 50 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pomarańcza 150 g	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 120 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pomarańcza 150 g
	Kolacja	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 50 g (<u>może zawierać: SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z brokułu, oleju i koperku 120 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 50 g (<u>może zawierać: SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z brokułu, oleju i koperku 120 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 30 g (<u>może zawierać: SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z brokułu, oleju i koperku 120 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 30 g (<u>może zawierać: SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z brokułu, oleju i koperku 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 30 g (<u>może zawierać: SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z brokułu, oleju i koperku 120 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)				
		Wartość energetyczna: 2611.21 kcal; Białko ogółem: 102.23 g; Tłuszcz: 106.68 g; Kw. tł. nasy.: 41.54 g; Węglowodany ogółem: 328.16 g; W tym cukry: 86.27 g; Błonnik pok.: 40.67 g; Sól: 11.25 g;	Wartość energetyczna: 2501.48 kcal; Białko ogółem: 90.92 g; Tłuszcz: 97.74 g; Kw. tł. nasy.: 40.73 g; Węglowodany ogółem: 330.33 g; W tym cukry: 82.09 g; Błonnik pok.: 35.46 g; Sól: 11.01 g;	Wartość energetyczna: 2005.72 kcal; Białko ogółem: 83.26 g; Tłuszcz: 47.35 g; Kw. tł. nasy.: 19.14 g; Węglowodany ogółem: 323.62 g; W tym cukry: 87.66 g; Błonnik pok.: 31.09 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 1589.79 kcal; Białko ogółem: 70.45 g; Tłuszcz: 36.82 g; Kw. tł. nasy.: 16.03 g; Węglowodany ogółem: 251.86 g; W tym cukry: 100.29 g; Błonnik pok.: 22.72 g; Sól: 4.95 g;	Wartość energetyczna: 2147.78 kcal; Białko ogółem: 88.60 g; Tłuszcz: 50.08 g; Kw. tł. nasy.: 20.55 g; Węglowodany ogółem: 348.15 g; W tym cukry: 109.31 g; Błonnik pok.: 33.81 g; Sól: 7.47 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Łatwostrawna małego dziecka	BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
2024-04-14 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g Jabłko 150 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 150 g	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 150 g	Kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE.)				
	Obiad	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pomidorowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kotlet schabowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (JAJ, GOR.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (JAJ, GOR.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 250 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Galaretko o smaku brzoskwiowym 200 g Jabłko 150 g	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Galaretko o smaku brzoskwiowym 200 g Jabłko 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 5 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Serek wiejski truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)				
		Wartość energetyczna: 2506.29 kcal; Białko ogółem: 104.84 g; Tłuszcz: 86.84 g; Kw. tł. nasy.: 32.36 g; Węglowodany ogółem: 342.15 g; W tym cukry: 94.60 g; Błonnik pok.: 35.35 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2319.04 kcal; Białko ogółem: 112.76 g; Tłuszcz: 70.23 g; Kw. tł. nasy.: 29.32 g; Węglowodany ogółem: 325.34 g; W tym cukry: 92.19 g; Błonnik pok.: 34.21 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2176.91 kcal; Białko ogółem: 112.27 g; Tłuszcz: 53.35 g; Kw. tł. nasy.: 25.68 g; Węglowodany ogółem: 324.18 g; W tym cukry: 89.78 g; Błonnik pok.: 25.83 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 1841.68 kcal; Białko ogółem: 97.11 g; Tłuszcz: 40.50 g; Kw. tł. nasy.: 18.78 g; Węglowodany ogółem: 279.92 g; W tym cukry: 128.21 g; Błonnik pok.: 17.73 g; Sól: 5.02 g;	Wartość energetyczna: 2507.98 kcal; Białko ogółem: 123.07 g; Tłuszcz: 57.37 g; Kw. tł. nasy.: 28.07 g; Węglowodany ogółem: 386.34 g; W tym cukry: 142.25 g; Błonnik pok.: 25.87 g; Sól: 7.29 g;

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BP- Onkologiczna	BP- Dieta Mamy I Trymestr	BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr
2024-04-02 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrodzdrobniona 30 g (może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.) Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 70 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 70 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Twarożek 70 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Twarożek 70 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	II SN	Maślanka naturalna 0,33l 1 g (MLE.)	Maślanka truskawkowa 0,33l 1 g (MLE.) Banan 150 g			
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Kotlet z jaj-pieczony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z marchwi b/c () 200 g (MLE.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Mandarynka 100 g	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Kotlet z jaj-pieczony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z marchwi () 150 g (MLE.) Kalaflor gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sałatka z pęczaku.cieciorki.ogórka i papryki 200 g (GLU PSZ.)	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Kotlet z jaj 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z marchwi () 150 g (MLE.) Kalaflor gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sałatka z pęczaku.cieciorki.ogórka i papryki 200 g (GLU PSZ.)	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z jaj 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z marchwi () 150 g (MLE.) Kalaflor gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sałatka z pęczaku.cieciorki.ogórka i papryki 200 g (GLU PSZ.)	
	Kolacja	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 60 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 5 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrodzdrobniona 30 g (może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.)	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 60 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrodzdrobniona 30 g (może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 60 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 5 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrodzdrobniona 30 g (może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 60 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 5 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrodzdrobniona 30 g (może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.)	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 60 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 5 g Rzodkiew biała 100 g Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrodzdrobniona 30 g (może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.)
	PN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)			
		Wartość energetyczna: 2248.88 kcal; Białko ogółem: 110.15 g; Tłuszcz: 70.04 g; Kw. tł. nasy.: 28.51 g; Węglowodany ogółem: 312.87 g; W tym cukry: 75.57 g; Błonnik pok.: 40.06 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 3290.94 kcal; Białko ogółem: 123.64 g; Tłuszcz: 83.10 g; Kw. tł. nasy.: 32.11 g; Węglowodany ogółem: 521.13 g; W tym cukry: 178.35 g; Błonnik pok.: 43.39 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2771.85 kcal; Białko ogółem: 100.12 g; Tłuszcz: 80.32 g; Kw. tł. nasy.: 31.44 g; Węglowodany ogółem: 423.79 g; W tym cukry: 125.12 g; Błonnik pok.: 48.00 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2889.30 kcal; Białko ogółem: 101.22 g; Tłuszcz: 89.10 g; Kw. tł. nasy.: 37.02 g; Węglowodany ogółem: 432.76 g; W tym cukry: 125.66 g; Błonnik pok.: 48.85 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2981.59 kcal; Białko ogółem: 105.58 g; Tłuszcz: 91.00 g; Kw. tł. nasy.: 38.06 g; Węglowodany ogółem: 447.42 g; W tym cukry: 129.78 g; Błonnik pok.: 49.61 g; Sól: 7.22 g;

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

Aleksandra Broniek

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BP- Onkologiczna	BP- Dieta Mamy I Trymestr	BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 30 g (może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 30 g (może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 50 g (może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 50 g (może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 50 g (może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
II ŚN	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (MLE.)	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE.)			
Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Kasza bulgur 180 g (GLU PSZ.) Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (GOR.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Pomarańcza 150 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Kasza bulgur 180 g (GLU PSZ.) Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka szwedzka z olejem 150 g (GOR.) Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Pomarańcza 150 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Kasza bulgur 180 g (GLU PSZ.) Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka szwedzka z olejem 150 g (GOR.) Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Pomarańcza 150 g Mieszanka studencka 30 g (OZI, ORZ.)	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Kasza bulgur 200 g (GLU PSZ.) Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka szwedzka z olejem 150 g (GOR.) Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Pomarańcza 150 g Mieszanka studencka 30 g (OZI, ORZ.)	
Kolacja	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет z soczewicy () 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Ser żółty 40 g (MLE.) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Makaron na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет z soczewicy () 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Ser żółty 40 g (MLE.) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет z soczewicy () 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Ser żółty 40 g (MLE.) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Paszтет z soczewicy () 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Ser żółty 40 g (MLE.) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Paszтет z soczewicy () 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Ser żółty 40 g (MLE.) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
PZ	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.)	Serek wiejski truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)			
	Wartość energetyczna: 2739.81 kcal; Białko ogółem: 140.49 g; Tłuszcz: 98.25 g; Kw. tł. nasy.: 37.65 g; Węglowodany ogółem: 336.82 g; W tym cukry: 76.59 g; Błonnik pok.: 31.36 g; Sól: 12.79 g;	Wartość energetyczna: 3166.09 kcal; Białko ogółem: 139.35 g; Tłuszcz: 92.62 g; Kw. tł. nasy.: 39.21 g; Węglowodany ogółem: 453.45 g; W tym cukry: 142.45 g; Błonnik pok.: 28.26 g; Sól: 9.70 g;	Wartość energetyczna: 2819.76 kcal; Białko ogółem: 124.18 g; Tłuszcz: 98.34 g; Kw. tł. nasy.: 38.50 g; Węglowodany ogółem: 371.84 g; W tym cukry: 87.31 g; Błonnik pok.: 28.84 g; Sól: 11.69 g;	Wartość energetyczna: 2954.66 kcal; Białko ogółem: 125.93 g; Tłuszcz: 107.26 g; Kw. tł. nasy.: 44.04 g; Węglowodany ogółem: 383.73 g; W tym cukry: 87.90 g; Błonnik pok.: 29.57 g; Sól: 11.85 g;	Wartość energetyczna: 3049.02 kcal; Białko ogółem: 130.54 g; Tłuszcz: 109.64 g; Kw. tł. nasy.: 45.16 g; Węglowodany ogółem: 397.88 g; W tym cukry: 92.09 g; Błonnik pok.: 30.67 g; Sól: 12.06 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BP- Onkologiczna	BP- Dieta Mamy I Trymestr	BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr
2024-04-04 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 80 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	II SN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g		
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Risotto pełnoziarniste z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka (-)drobno tarta 200 g (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Jabłko 150 g	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka (-)drobno tarta 150 g (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sałatka z jajkiem,pomidorkami,szpinakiem z olejem 200 g (<u>JAJ.</u>)	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Risotto pełnoziarniste z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka (-)drobno tarta 150 g (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sałatka z jajkiem,pomidorkami,szpinakiem z olejem 200 g (<u>JAJ.</u>)	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Risotto pełnoziarniste z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka (-)drobno tarta 150 g (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sałatka z jajkiem,pomidorkami,szpinakiem z olejem 200 g (<u>JAJ.</u>)	
	Kolacja	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Forszmak drobiowy z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Mandarynka 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Forszmak drobiowy z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Forszmak drobiowy z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Mandarynka 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Forszmak drobiowy z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Mandarynka 100 g	
	PN	Maślanka naturalna 0,33l 1 g (<u>MLE.</u>)	Maślanka truskawkowa 0,33l 1 g (<u>MLE.</u>)			
		Wartość energetyczna: 2523.73 kcal; Białko ogółem: 127.56 g; Tłuszcz: 73.65 g; Kw. tł. nasy.: 31.96 g; Węglowodany ogółem: 361.06 g; W tym cukry: 90.66 g; Błonnik pok.: 48.45 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 3232.22 kcal; Białko ogółem: 145.72 g; Tłuszcz: 94.40 g; Kw. tł. nasy.: 37.65 g; Węglowodany ogółem: 465.08 g; W tym cukry: 151.80 g; Błonnik pok.: 36.74 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2763.75 kcal; Białko ogółem: 126.83 g; Tłuszcz: 93.72 g; Kw. tł. nasy.: 37.77 g; Węglowodany ogółem: 373.28 g; W tym cukry: 105.22 g; Błonnik pok.: 44.68 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 2866.36 kcal; Białko ogółem: 127.60 g; Tłuszcz: 102.17 g; Kw. tł. nasy.: 43.35 g; Węglowodany ogółem: 379.44 g; W tym cukry: 105.72 g; Błonnik pok.: 45.39 g; Sól: 8.53 g;	Wartość energetyczna: 2946.66 kcal; Białko ogółem: 131.67 g; Tłuszcz: 104.09 g; Kw. tł. nasy.: 44.40 g; Węglowodany ogółem: 391.20 g; W tym cukry: 109.83 g; Błonnik pok.: 45.65 g; Sól: 8.63 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BP- Onkologiczna	BP- Dieta Mamy I Trymestr	BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr
2024-04-05 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) 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 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>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	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>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki pszenne na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II SN	Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE.</u>)			
	Obiad	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Gruszka 150 g	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Banan 150 g	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Banan 150 g Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ.</u>)	Dyniowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Banan 150 g Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ.</u>)	
	Kolacja	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 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>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
		Wartość energetyczna: 2390.52 kcal; Białko ogółem: 137.01 g; Tłuszcz: 73.27 g; Kw. tł. nasy.: 30.38 g; Węglowodany ogółem: 313.65 g; W tym cukry: 83.35 g; Błonnik pok.: 37.92 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2988.90 kcal; Białko ogółem: 149.37 g; Tłuszcz: 79.06 g; Kw. tł. nasy.: 32.08 g; Węglowodany ogółem: 434.84 g; W tym cukry: 161.32 g; Błonnik pok.: 31.57 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2623.14 kcal; Białko ogółem: 131.20 g; Tłuszcz: 81.78 g; Kw. tł. nasy.: 31.29 g; Węglowodany ogółem: 357.37 g; W tym cukry: 111.64 g; Błonnik pok.: 32.26 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 2748.36 kcal; Białko ogółem: 132.61 g; Tłuszcz: 90.60 g; Kw. tł. nasy.: 36.89 g; Węglowodany ogółem: 367.84 g; W tym cukry: 112.48 g; Błonnik pok.: 33.26 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 2841.95 kcal; Białko ogółem: 136.98 g; Tłuszcz: 92.66 g; Kw. tł. nasy.: 37.97 g; Węglowodany ogółem: 382.88 g; W tym cukry: 117.03 g; Błonnik pok.: 34.61 g; Sól: 6.83 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BP- Onkologiczna	BP- Dieta Mamy I Trymestr	BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr
2024-04-06 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 40 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 60 g (<u>SEL.</u>) Roszponka 10 g Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną 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>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 40 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 60 g (<u>SEL.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
	II ŚN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)			
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jagłana na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Mandarynka 100 g	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jagłana na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 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* z/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>) Mus z brzoskwiń 100 g	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jagłana na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 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 Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>) Mandarynka 100 g	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jagłana na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 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 Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>) Mandarynka 100 g	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jagłana na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 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 Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>) Mandarynka 100 g
	Kolacja	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Paszтет wegetariański () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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 Paszтет wegetariański () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Paszтет wegetariański () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Paszтет wegetariański () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Paszтет wegetariański () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PZ	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
		Wartość energetyczna: 2093.04 kcal; Białko ogółem: 103.51 g; Tłuszcz: 64.13 g; Kw. tł. nasy.: 18.26 g; Węglowodany ogółem: 294.47 g; W tym cukry: 51.20 g; Błonnik pok.: 46.45 g; Sól: 7.56 g;	Wartość energetyczna: 2747.05 kcal; Białko ogółem: 117.43 g; Tłuszcz: 73.52 g; Kw. tł. nasy.: 24.76 g; Węglowodany ogółem: 418.61 g; W tym cukry: 98.06 g; Błonnik pok.: 38.88 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2437.73 kcal; Białko ogółem: 110.75 g; Tłuszcz: 71.44 g; Kw. tł. nasy.: 27.57 g; Węglowodany ogółem: 357.69 g; W tym cukry: 51.20 g; Błonnik pok.: 40.95 g; Sól: 8.53 g;	Wartość energetyczna: 2565.89 kcal; Białko ogółem: 112.44 g; Tłuszcz: 80.13 g; Kw. tł. nasy.: 33.11 g; Węglowodany ogółem: 369.14 g; W tym cukry: 51.86 g; Błonnik pok.: 42.22 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 2588.69 kcal; Białko ogółem: 113.32 g; Tłuszcz: 80.29 g; Kw. tł. nasy.: 33.14 g; Węglowodany ogółem: 373.89 g; W tym cukry: 51.89 g; Błonnik pok.: 42.79 g; Sól: 8.71 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BP- Onkologiczna	BP- Dieta Mamy I Trymestr	BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr
2024-04-07 niedziela	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Sałata 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>) Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jaglana 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 ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza jaglana 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 ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza jaglana 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 ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)				
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Pomarańcza 150 g	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Colesław () 150 g (<u>JAJ. MLE. GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Pomarańcza 100 g	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Colesław () 150 g (<u>JAJ. MLE. GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI. ORZ.</u>) Pomarańcza 150 g	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Colesław () 150 g (<u>JAJ. MLE. GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI. ORZ.</u>) Pomarańcza 150 g	
	Kolacja	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g Sałatka jarzynowa () 120 g (<u>JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE. GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g Sałatka jarzynowa () 120 g (<u>JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g Sałatka jarzynowa () 120 g (<u>JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g Sałatka jarzynowa () 120 g (<u>JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
	PN	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>) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</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>) Sałata zielona 10 g			
	Wartość energetyczna: 2654.64 kcal; Białko ogółem: 149.47 g; Tłuszcz: 103.51 g; Kw. tł. nasy.: 36.85 g; Węglowodany ogółem: 300.61 g; W tym cukry: 60.17 g; Błonnik pok.: 38.54 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 3124.57 kcal; Białko ogółem: 162.36 g; Tłuszcz: 111.40 g; Kw. tł. nasy.: 41.24 g; Węglowodany ogółem: 383.79 g; W tym cukry: 103.22 g; Błonnik pok.: 32.73 g; Sól: 9.35 g;	Wartość energetyczna: 2797.36 kcal; Białko ogółem: 143.80 g; Tłuszcz: 115.77 g; Kw. tł. nasy.: 40.28 g; Węglowodany ogółem: 314.17 g; W tym cukry: 55.18 g; Błonnik pok.: 34.32 g; Sól: 9.20 g;	Wartość energetyczna: 2946.06 kcal; Białko ogółem: 146.59 g; Tłuszcz: 125.05 g; Kw. tł. nasy.: 46.03 g; Węglowodany ogółem: 328.41 g; W tym cukry: 55.64 g; Błonnik pok.: 35.71 g; Sól: 9.46 g;	Wartość energetyczna: 3015.73 kcal; Białko ogółem: 150.24 g; Tłuszcz: 126.96 g; Kw. tł. nasy.: 47.08 g; Węglowodany ogółem: 337.94 g; W tym cukry: 59.81 g; Błonnik pok.: 35.95 g; Sól: 9.55 g;	

DIETETYK CENTRALNY

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BP- Onkologiczna	BP- Dieta Mamy I Trymestr	BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr
2024-04-08 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek a'la fromage z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek a'la fromage z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek a'la fromage z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek a'la fromage z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek a'la fromage z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN	Maślanka naturalna 0,33l 1 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g	Maślanka truskawkowa 0,33l 1 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g			
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Gulasz warzywny dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (<u>SEL.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sałatka brokułowa z prażonym słonecznikiem B 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () kostka 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sałatka brokułowa z prażonym słonecznikiem B 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () kostka 100 g (<u>SEL.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sałatka brokułowa z prażonym słonecznikiem B 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () kostka 100 g (<u>SEL.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sałatka brokułowa z prażonym słonecznikiem B 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</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 b/c 250 ml Mandarynka 100 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 200 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Mandarynka 100 g	Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 200 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Mandarynka 100 g		
	PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
		Wartość energetyczna: 2666.50 kcal; Białko ogółem: 125.29 g; Tłuszcz: 96.84 g; Kw. tł. nasy.: 27.41 g; Węglowodany ogółem: 342.66 g; W tym cukry: 103.30 g; Błonnik pok.: 43.93 g; Sól: 10.21 g;	Wartość energetyczna: 3178.15 kcal; Białko ogółem: 131.59 g; Tłuszcz: 104.02 g; Kw. tł. nasy.: 29.85 g; Węglowodany ogółem: 452.95 g; W tym cukry: 176.83 g; Błonnik pok.: 44.22 g; Sól: 9.44 g;	Wartość energetyczna: 2745.55 kcal; Białko ogółem: 116.60 g; Tłuszcz: 101.03 g; Kw. tł. nasy.: 28.38 g; Węglowodany ogółem: 363.43 g; W tym cukry: 125.34 g; Błonnik pok.: 45.95 g; Sól: 10.57 g;	Wartość energetyczna: 2919.03 kcal; Białko ogółem: 120.61 g; Tłuszcz: 114.24 g; Kw. tł. nasy.: 31.98 g; Węglowodany ogółem: 374.23 g; W tym cukry: 127.65 g; Błonnik pok.: 47.89 g; Sól: 10.83 g;	Wartość energetyczna: 2988.52 kcal; Białko ogółem: 124.09 g; Tłuszcz: 115.98 g; Kw. tł. nasy.: 32.98 g; Węglowodany ogółem: 384.14 g; W tym cukry: 131.74 g; Błonnik pok.: 48.08 g; Sól: 10.93 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BP- Onkologiczna	BP- Dieta Mamy I Trymestr	BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr
2024-04-09 wtorek	Śniadanie Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 50 g (może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser żółty 30 g (MLE.) Rukola 10 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 50 g (może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser żółty 30 g (MLE.) Rukola 10 g Papryka świeża 80 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 50 g (może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser żółty 30 g (MLE.) Rukola 10 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 50 g (może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser żółty 30 g (MLE.) Rukola 10 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 50 g (może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser żółty 30 g (MLE.) Rukola 10 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) Musli 10g (GLU PSZ, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.)		
	Obiad Jarzynowa z zacierką (-) -podstawa 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Klopsik drobiowy z indyka 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Mandarynka 100 g	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Kotlet pożarski-drobiowy z indyka 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (JAJ, GOR.) Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g	Pieczarkowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Kotlet pożarski-drobiowy z indyka 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (JAJ, GOR.) Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Banan 150 g	Pieczarkowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet pożarski-drobiowy z indyka 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (JAJ, GOR.) Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Banan 150 g	
	Kolacja Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)				
	Wartość energetyczna: 2225.96 kcal; Białko ogółem: 115.14 g; Tłuszcz: 71.88 g; Kw. tł. nasy.: 30.09 g; Węglowodany ogółem: 297.91 g; W tym cukry: 60.90 g; Błonnik pok.: 35.31 g; Sól: 9.16 g;	Wartość energetyczna: 3028.62 kcal; Białko ogółem: 127.90 g; Tłuszcz: 97.20 g; Kw. tł. nasy.: 35.69 g; Węglowodany ogółem: 425.06 g; W tym cukry: 128.74 g; Błonnik pok.: 30.83 g; Sól: 9.70 g;	Wartość energetyczna: 2620.93 kcal; Białko ogółem: 109.77 g; Tłuszcz: 96.38 g; Kw. tł. nasy.: 35.37 g; Węglowodany ogółem: 343.71 g; W tym cukry: 81.08 g; Błonnik pok.: 33.97 g; Sól: 9.74 g;	Wartość energetyczna: 2747.28 kcal; Białko ogółem: 111.36 g; Tłuszcz: 105.45 g; Kw. tł. nasy.: 40.97 g; Węglowodany ogółem: 353.76 g; W tym cukry: 81.60 g; Błonnik pok.: 34.89 g; Sól: 9.84 g;	Wartość energetyczna: 2841.18 kcal; Białko ogółem: 115.80 g; Tłuszcz: 107.55 g; Kw. tł. nasy.: 42.06 g; Węglowodany ogółem: 368.68 g; W tym cukry: 85.79 g; Błonnik pok.: 36.20 g; Sól: 10.18 g;

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BP- Onkologiczna	BP- Dieta Mamy I Trymestr	BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Sałata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 100 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Sałata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 100 g	Płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Sałata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Sałata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 100 g
II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE.)	Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 200 g (MLE.) Pomarańcza 150 g			
Obiad	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) kasza pęczak/sypko 180 g (GLU PSZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i marchwi () 200 g (MLE, SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Pomarańcza 150 g	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza kuskus/sypko 180 g (GLU PSZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i marchwi () 150 g (MLE, SEL.) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sałatka owocowa 200 g	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza kuskus/sypko 180 g (GLU PSZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i marchwi () 150 g (MLE, SEL.) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sałatka owocowa ze słonecznikiem 200 g	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i marchwi () 150 g (MLE, SEL.) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sałatka owocowa ze słonecznikiem 200 g	
Kolacja	Rzodkiew biała 100 g Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Rzodkiew biała 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Rzodkiew biała 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Rzodkiew biała 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL.)				
	Wartość energetyczna: 2335.83 kcal; Białko ogółem: 115.40 g; Tłuszcz: 61.06 g; Kw. tł. nasy.: 26.54 g; Węglowodany ogółem: 347.24 g; W tym cukry: 82.43 g; Błonnik pok.: 54.54 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 3155.77 kcal; Białko ogółem: 136.51 g; Tłuszcz: 77.42 g; Kw. tł. nasy.: 31.57 g; Węglowodany ogółem: 493.82 g; W tym cukry: 157.11 g; Błonnik pok.: 40.90 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2657.38 kcal; Białko ogółem: 113.06 g; Tłuszcz: 80.81 g; Kw. tł. nasy.: 32.38 g; Węglowodany ogółem: 387.19 g; W tym cukry: 103.74 g; Błonnik pok.: 45.12 g; Sól: 8.52 g;	Wartość energetyczna: 2799.40 kcal; Białko ogółem: 115.01 g; Tłuszcz: 90.59 g; Kw. tł. nasy.: 38.16 g; Węglowodany ogółem: 398.86 g; W tym cukry: 104.43 g; Błonnik pok.: 46.26 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 2893.76 kcal; Białko ogółem: 119.62 g; Tłuszcz: 92.97 g; Kw. tł. nasy.: 39.28 g; Węglowodany ogółem: 413.00 g; W tym cukry: 108.62 g; Błonnik pok.: 47.36 g; Sól: 8.98 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów		BP- Onkologiczna	BP- Dieta Mamy I Trymestr	BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr	
2024-04-11 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z fasoli () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata lodowa 10 g Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza manna na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z fasoli () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata lodowa 10 g Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza manna na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z fasoli () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata lodowa 10 g Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z fasoli () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata lodowa 10 g Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
	II ŚN	Maślanka naturalna 0,33l 1 g (<u>MLE.</u>)	Maślanka truskawkowa 0,33l 1 g (<u>MLE.</u>)			
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka żydowska z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml Gruszka 150 g	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka żydowska z olejem () 150 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Mandarynka 100 g	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka żydowska z olejem () 150 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Mandarynka 100 g		
	Kolacja	Risotto z mięs drob i warzywami () 200 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Jabłko 150 g	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Risotto z mięs drob i warzywami () 200 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 150 g	Risotto z mięs drob i warzywami () 200 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Jabłko 150 g		
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
	Wartość energetyczna: 2541.99 kcal; Białko ogółem: 107.92 g; Tłuszcz: 75.99 g; Kw. tł. nasy.: 23.37 g; Węglowodany ogółem: 373.38 g; W tym cukry: 109.59 g; Błonnik pok.: 36.47 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 3101.63 kcal; Białko ogółem: 124.43 g; Tłuszcz: 81.59 g; Kw. tł. nasy.: 27.27 g; Węglowodany ogółem: 485.33 g; W tym cukry: 190.79 g; Błonnik pok.: 37.12 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 2580.92 kcal; Białko ogółem: 100.08 g; Tłuszcz: 74.07 g; Kw. tł. nasy.: 23.52 g; Węglowodany ogółem: 395.59 g; W tym cukry: 135.93 g; Błonnik pok.: 35.47 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 2618.32 kcal; Białko ogółem: 100.12 g; Tłuszcz: 78.19 g; Kw. tł. nasy.: 26.25 g; Węglowodany ogółem: 395.62 g; W tym cukry: 135.96 g; Błonnik pok.: 35.47 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 2687.81 kcal; Białko ogółem: 103.60 g; Tłuszcz: 79.96 g; Kw. tł. nasy.: 27.26 g; Węglowodany ogółem: 405.59 g; W tym cukry: 140.05 g; Błonnik pok.: 35.66 g; Sól: 7.88 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BP- Onkologiczna	BP- Dieta Mamy I Trymestr	BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr	
2024-04-12 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ. JAJ, MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Papryka świeża 100 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>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ. JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną 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>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną 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>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
	II ŚN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Kiwi (g) 100 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)				
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 20 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>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 Banan 150 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Banan 150 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Banan 150 g		
	Kolacja	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
	PN	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
		Wartość energetyczna: 2394.18 kcal; Białko ogółem: 133.20 g; Tłuszcz: 77.55 g; Kw. tł. nasy.: 29.59 g; Węglowodany ogółem: 309.15 g; W tym cukry: 55.29 g; Błonnik pok.: 36.38 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 2795.56 kcal; Białko ogółem: 129.31 g; Tłuszcz: 73.40 g; Kw. tł. nasy.: 27.92 g; Węglowodany ogółem: 419.72 g; W tym cukry: 136.27 g; Błonnik pok.: 29.64 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 2309.53 kcal; Białko ogółem: 107.53 g; Tłuszcz: 71.36 g; Kw. tł. nasy.: 27.37 g; Węglowodany ogółem: 326.23 g; W tym cukry: 87.10 g; Błonnik pok.: 32.93 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2434.51 kcal; Białko ogółem: 108.72 g; Tłuszcz: 80.15 g; Kw. tł. nasy.: 32.96 g; Węglowodany ogółem: 337.05 g; W tym cukry: 87.59 g; Błonnik pok.: 33.94 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 2537.61 kcal; Białko ogółem: 113.67 g; Tłuszcz: 82.24 g; Kw. tł. nasy.: 34.04 g; Węglowodany ogółem: 353.57 g; W tym cukry: 91.73 g; Błonnik pok.: 34.77 g; Sól: 6.97 g;	

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BP- Onkologiczna	BP- Dieta Mamy I Trymestr	BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr	
2024-04-13 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pasta z ciecierzycy z warzywami () 60 g (<u>SEL.</u>) Roszponka 10 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną 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 Ogórek kiszony 80 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pasta z ciecierzycy z warzywami () 60 g (<u>SEL.</u>) Roszponka 10 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pasta z ciecierzycy z warzywami () 60 g (<u>SEL.</u>) Roszponka 10 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml		
	II ŚN	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml (<u>MLE.</u>)				
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 120 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pomarańcza 150 g	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 120 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pomarańcza 150 g	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kasza gryczana 180 g Potrawka drobiowa z warzywami * 120 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pomarańcza 150 g	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pomarańcza 150 g		
	Kolacja	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 50 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z brokułu, oleju i koperku 120 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 50 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z brokułu, oleju i koperku 120 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 50 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z brokułu, oleju i koperku 120 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 50 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z brokułu, oleju i koperku 120 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml		
	PN	Maślanka naturalna 0,3l 1 g (<u>MLE.</u>)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)				
		Wartość energetyczna: 2233.17 kcal; Białko ogółem: 106.77 g; Tłuszcz: 76.99 g; Kw. tł. nasy.: 29.57 g; Węglowodany ogółem: 299.71 g; W tym cukry: 52.09 g; Błonnik pok.: 42.42 g; Sól: 10.38 g;	Wartość energetyczna: 2602.80 kcal; Białko ogółem: 103.41 g; Tłuszcz: 70.18 g; Kw. tł. nasy.: 28.14 g; Węglowodany ogółem: 401.51 g; W tym cukry: 121.19 g; Błonnik pok.: 39.34 g; Sól: 9.24 g;	Wartość energetyczna: 2256.66 kcal; Białko ogółem: 93.61 g; Tłuszcz: 69.74 g; Kw. tł. nasy.: 27.08 g; Węglowodany ogółem: 326.54 g; W tym cukry: 76.02 g; Błonnik pok.: 40.75 g; Sól: 10.33 g;	Wartość energetyczna: 2378.06 kcal; Białko ogółem: 98.47 g; Tłuszcz: 75.60 g; Kw. tł. nasy.: 30.14 g; Węglowodany ogółem: 339.62 g; W tym cukry: 76.89 g; Błonnik pok.: 42.22 g; Sól: 10.52 g;	Wartość energetyczna: 2400.86 kcal; Białko ogółem: 99.35 g; Tłuszcz: 75.76 g; Kw. tł. nasy.: 30.17 g; Węglowodany ogółem: 344.37 g; W tym cukry: 76.92 g; Błonnik pok.: 42.79 g; Sól: 10.64 g;	

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BP- Onkologiczna	BP- Dieta Mamy I Trymestr	BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr
Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
II ŚN	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (MLE.) Jabłko 150 g	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE.)	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE.) Mieszanka studencka 30 g (OZI, ORZ.)		
Obiad	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g (JAJ, GOR.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Masło extra 82% 5 g (MLE.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Ser żółty 20 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (JAJ, GOR.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Galaretka o smaku brzoskwiowym 200 g Jabłko 150 g	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (JAJ, GOR.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Galaretka o smaku brzoskwiowym 200 g Jabłko 150 g	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (JAJ, GOR.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Galaretka o smaku brzoskwiowym 200 g Jabłko 150 g	
Kolacja	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 5 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 5 g Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 5 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 5 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 5 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
PZ	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.)	Serek wiejski truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)			
	Wartość energetyczna: 2651.51 kcal; Białko ogółem: 146.05 g; Tłuszcz: 95.60 g; Kw. tł. nasy.: 38.44 g; Węglowodany ogółem: 323.01 g; W tym cukry: 83.37 g; Błonnik pok.: 38.37 g; Sól: 9.41 g;	Wartość energetyczna: 2932.99 kcal; Białko ogółem: 137.93 g; Tłuszcz: 77.18 g; Kw. tł. nasy.: 32.99 g; Węglowodany ogółem: 434.55 g; W tym cukry: 163.68 g; Błonnik pok.: 28.87 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 2596.95 kcal; Białko ogółem: 121.71 g; Tłuszcz: 83.60 g; Kw. tł. nasy.: 32.39 g; Węglowodany ogółem: 357.31 g; W tym cukry: 111.59 g; Błonnik pok.: 33.35 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2725.11 kcal; Białko ogółem: 123.28 g; Tłuszcz: 92.50 g; Kw. tł. nasy.: 38.00 g; Węglowodany ogółem: 368.25 g; W tym cukry: 112.48 g; Błonnik pok.: 34.25 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2817.95 kcal; Białko ogółem: 127.59 g; Tłuszcz: 94.57 g; Kw. tł. nasy.: 39.09 g; Węglowodany ogółem: 382.99 g; W tym cukry: 116.80 g; Błonnik pok.: 35.30 g; Sól: 8.09 g;

BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-04-02 wtorek	<div>Śniadanie</div> <div>Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml</div>
	<div>II ŚN</div> <div>Maślanka truskawkowa 0,33l 1 g (<u>MLE.</u>) Banan 150 g</div>
	<div>Obiad</div> <div>Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Kotlet z jaj 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z marchwi () 150 g (<u>MLE.</u>) Kalaftor gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sałatka z pęczaku, ciecior, ogórka i papryki 200 g (<u>GLU PSZ.</u>)</div>
	<div>Kolacja</div> <div>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrobniona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</div>
	<div>PN</div> <div>Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)</div>
Wartość energetyczna: 3086.12 kcal; Białko ogółem: 108.70 g; Tłuszcz: 92.70 g; Kw. tł. nasy.: 38.80 g; Węglowodany ogółem: 467.26 g; W tym cukry: 132.04 g; Błonnik pok.: 50.87 g; Sól: 7.41 g;	

BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-04-03 środa	<div>Śniadanie</div> <div>Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 50 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</div>
	<div>II ŚN</div> <div>Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)</div>
	<div>Obiad</div> <div>Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Kasza bulgur 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka szwedzka z olejem 150 g (<u>GOR.</u>) Buraczki oprószane () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Pomarańcza 150 g Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ.</u>)</div>
	<div>Kolacja</div> <div>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</div>
	<div>PZ</div> <div>Serek wiejski truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</div>
Wartość energetyczna: 3248.66 kcal; Białko ogółem: 141.40 g; Tłuszcz: 113.00 g; Kw. tł. nasy.: 45.92 g; Węglowodany ogółem: 428.41 g; W tym cukry: 102.69 g; Błonnik pok.: 31.02 g; Sól: 12.32 g;	

BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-04-04 czwartek	<div>Śniadanie</div> <div>Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml</div>
	<div>II ŚN</div> <div>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g</div>
	<div>Obiad</div> <div>Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Risotto pełnoziarniste z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka (-)drobno tarta 150 g (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sałatka z jajkiem,pomidorkami,szpinakiem z olejem 200 g (<u>JAJ.</u>)</div>
	<div>Kolacja</div> <div>Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Forszmak drobiowy z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Mandarynka 100 g</div>
	<div>PN</div> <div>Maślanka truskawkowa 0,33l 1 g (<u>MLE.</u>)</div>
Wartość energetyczna: 2986.81 kcal; Białko ogółem: 133.71 g; Tłuszcz: 105.06 g; Kw. tł. nasy.: 44.92 g; Węglowodany ogółem: 397.09 g; W tym cukry: 111.89 g; Błonnik pok.: 45.78 g; Sól: 8.68 g;	

BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-04-05 piątek	<div>Śniadanie</div> <div>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>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</div>
	<div>II ŚN</div> <div>Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE.</u>)</div>
	<div>Obiad</div> <div>Dyniowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Banan 150 g Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ.</u>)</div>
	<div>Kolacja</div> <div>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</div>
	<div>PN</div> <div>Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</div>
Wartość energetyczna: 3012.16 kcal; Białko ogółem: 150.07 g; Tłuszcz: 97.21 g; Kw. tł. nasy.: 39.15 g; Węglowodany ogółem: 402.91 g; W tym cukry: 119.51 g; Błonnik pok.: 36.16 g; Sól: 7.26 g;	

BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-04-06 sobota	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobiona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GÓR.</u>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ, MLE, S02.</u>)
	Obiad Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 250 g Potrawka drobiowa () 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 Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>) Mandarynka 100 g
	Kolacja Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Paszтет wegetariański () 60 g (<u>GLU PSZ. JAJ, SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
Wartość energetyczna: 2746.36 kcal; Białko ogółem: 125.69 g; Tłuszcz: 84.13 g; Kw. tł. nasy.: 34.05 g; Węglowodany ogółem: 393.27 g; W tym cukry: 53.18 g; Błonnik pok.: 44.65 g; Sól: 8.94 g;	

BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-04-07 niedziela	Śniadanie Kasza jaglana 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 ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
	Obiad Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Colesław () 150 g (<u>JAJ. MLE. GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI. ORZ.</u>) Pomarańcza 150 g
	Kolacja Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g Sałatka jarzynowa () 120 g (<u>JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) 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>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrodniona 20 g (<u>może zawierać: SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Sałata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 3154.27 kcal; Białko ogółem: 153.46 g; Tłuszcz: 128.75 g; Kw. tł. nasy.: 47.85 g; Węglowodany ogółem: 366.07 g; W tym cukry: 70.60 g; Błonnik pok.: 37.24 g; Sól: 9.74 g;

BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-04-08, poniedziałek	Śniadanie Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek a'la fromage z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN Maślanka truskawkowa 0,33l 1 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g
	Obiad Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () kostka 100 g (<u>SEL.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sałatka brokułowa z prażonym słonecznikiem B 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</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 b/c 250 ml Mandarynka 100 g
	PN Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)
Wartość energetyczna: 3023.26 kcal; Białko ogółem: 125.83 g; Tłuszcz: 116.85 g; Kw. tł. nasy.: 33.49 g; Węglowodany ogółem: 389.10 g; W tym cukry: 133.79 g; Błonnik pok.: 48.18 g; Sól: 10.97 g;	

BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-04-09 wtorek	Śniadanie Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 50 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Musli 10 g (<u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u>)
	Obiad Piecarkowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Kotlet pożarski-drobiowy z indyka 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Buraczki oprószane () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* 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 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
Wartość energetyczna: 3001.04 kcal; Białko ogółem: 126.69 g; Tłuszcz: 108.04 g; Kw. tł. nasy.: 38.11 g; Węglowodany ogółem: 397.36 g; W tym cukry: 88.31 g; Błonnik pok.: 38.36 g; Sól: 10.64 g;	

BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-04-10 środa	<div>Śniadanie</div> <p>Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU OW</u>,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>GLU ŻYT</u>,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>,) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>,) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>,) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g Sałata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 100 g</p>
	<div>II ŚN</div> <p>Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 200 g (<u>MLE</u>,) Pomarańcza 150 g</p>
	<div>Obiad</div> <p>Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 400 ml (<u>GLU PSZ</u>, <u>SEL</u>, <u>GOR</u>,) Kasza kuskus/sypko 250 g (<u>GLU PSZ</u>,) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>JAJ</u>,) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ</u>, <u>SEL</u>,) Surówka z selera i marchwi () 150 g (<u>MLE</u>, <u>SEL</u>,) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sałatka owocowa ze słonecznikiem 200 g</p>
	<div>Kolacja</div> <p>Rzodkiew biała 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>GLU ŻYT</u>,) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>,) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>,) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB</u>, <u>SEL</u>,) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p>
	<div>PZ</div> <p>Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>,)</p>
Wartość energetyczna: 3085.31 kcal; Białko ogółem: 131.41 g; Tłuszcz: 97.85 g; Kw. tł. nasy.: 41.11 g; Węglowodany ogółem: 437.38 g; W tym cukry: 110.77 g; Błonnik pok.: 48.53 g; Sól: 9.30 g;	

BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-04-11 czwartek	Śniadanie 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>) Paszтет z fasoli () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata lodowa 10 g Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN Maślanka truskawkowa 0,33l 1 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka żydowska z olejem () 150 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Mandarynka 100 g
	Kolacja Risotto z mięs drob i warzywami () 200 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Jabłko 150 g
	PN Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 2722.55 kcal; Białko ogółem: 105.34 g; Tłuszcz: 80.84 g; Kw. tł. nasy.: 27.76 g; Węglowodany ogółem: 410.57 g; W tym cukry: 142.10 g; Błonnik pok.: 35.76 g; Sól: 7.92 g;

BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-04-12 piątek	<div>Śniadanie</div> <div>Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</div>
	<div>II ŚN</div> <div>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)</div>
	<div>Obiad</div> <div>Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 150 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Banan 150 g</div>
	<div>Kolacja</div> <div>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</div>
	<div>PZ</div> <div>Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</div>
Wartość energetyczna: 2712.57 kcal; Białko ogółem: 127.05 g; Tłuszcz: 86.80 g; Kw. tł. nasy.: 35.21 g; Węglowodany ogółem: 374.33 g; W tym cukry: 94.01 g; Błonnik pok.: 36.07 g; Sól: 7.34 g;	

BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-04-13 sobota	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pasta z ciecierzycy z warzywami () 60 g (<u>SEL</u>) Roszponka 10 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml (<u>MLE</u>)
	Obiad Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL</u>) Kasza gryczana 250 g Potrawka drobiowa z warzywami * 230 g (<u>GLU PSZ. SEL</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Buraczki oprószane () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pomarańcza 150 g
	Kolacja Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 50 g (<u>może zawierać: SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Sałatka z brokułu, oleju i koperku 120 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)
Wartość energetyczna: 2550.44 kcal; Białko ogółem: 110.26 g; Tłuszcz: 79.76 g; Kw. tł. nasy.: 30.97 g; Węglowodany ogółem: 363.00 g; W tym cukry: 78.18 g; Błonnik pok.: 45.03 g; Sól: 10.94 g;	

BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-04-14 niedziela	Śniadanie Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (<u>MLE, 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ.</u>)
	Obiad Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Schab gotowany 130 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Galaretka o smaku brzoskwiowym 200 g Jabłko 150 g
	Kolacja Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Serek a la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 5 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN Serek wiejski truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
Wartość energetyczna: 3000.15 kcal; Białko ogółem: 144.42 g; Tłuszcz: 98.86 g; Kw. tł. nasy.: 40.88 g; Węglowodany ogółem: 402.88 g; W tym cukry: 119.16 g; Błonnik pok.: 36.71 g; Sól: 8.43 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,