

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Łatwostrawna małego dziecka	BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
2024-04-29 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 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% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Ogórek świeży 100 g Gruszka 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 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% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Gruszka 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Mandarynka 100 g	Płatki kukurydziane na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 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, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN					Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml (<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>) Kalańior 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>) Kalańior 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 Mandarynka 100 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 Mandarynka 100 g
	Kolacja	Zapiekanka makaronowo-warzywna z mięsem drobiowym* 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 150 g				Zapiekanka makaronowo-warzywna z mięsem drobiowym* 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 150 g
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
		Wartość energetyczna: 2448.23 kcal; Białko ogółem: 99.89 g; Tłuszcz: 74.11 g; Kw. tł. nasy.: 27.47 g; Węglowodany ogółem: 373.34 g; W tym cukry: 105.72 g; Błonnik pok.: 37.09 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 2458.06 kcal; Białko ogółem: 100.30 g; Tłuszcz: 74.34 g; Kw. tł. nasy.: 27.64 g; Węglowodany ogółem: 374.79 g; W tym cukry: 104.75 g; Błonnik pok.: 37.06 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2355.17 kcal; Białko ogółem: 101.75 g; Tłuszcz: 65.10 g; Kw. tł. nasy.: 21.63 g; Węglowodany ogółem: 362.37 g; W tym cukry: 99.40 g; Błonnik pok.: 33.19 g; Sól: 5.89 g;	Wartość energetyczna: 1864.52 kcal; Białko ogółem: 77.31 g; Tłuszcz: 46.22 g; Kw. tł. nasy.: 15.45 g; Węglowodany ogółem: 303.87 g; W tym cukry: 111.34 g; Błonnik pok.: 29.13 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 2555.02 kcal; Białko ogółem: 108.04 g; Tłuszcz: 68.22 g; Kw. tł. nasy.: 23.20 g; Węglowodany ogółem: 397.41 g; W tym cukry: 121.87 g; Błonnik pok.: 34.74 g; Sól: 8.10 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Łatwostrawna małego dziecka	BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
2024-04-30 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 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Banan 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g Banan 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Banan 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) 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	Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 130 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 50 g Dynia duszona z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Banan 150 g	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Banan 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Sałata zielona 5 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb 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 b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Pasta z 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	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2477.62 kcal; Białko ogółem: 108.12 g; Tłuszcz: 65.00 g; Kw. tł. nasy.: 28.03 g; Węglowodany ogółem: 374.09 g; W tym cukry: 99.42 g; Błonnik pok.: 38.69 g; Sól: 5.25 g;	Wartość energetyczna: 2465.55 kcal; Białko ogółem: 107.08 g; Tłuszcz: 63.48 g; Kw. tł. nasy.: 27.90 g; Węglowodany ogółem: 375.06 g; W tym cukry: 101.01 g; Błonnik pok.: 37.05 g; Sól: 5.19 g;	Wartość energetyczna: 2428.74 kcal; Białko ogółem: 107.06 g; Tłuszcz: 54.78 g; Kw. tł. nasy.: 22.31 g; Węglowodany ogółem: 386.14 g; W tym cukry: 100.62 g; Błonnik pok.: 28.10 g; Sól: 4.66 g;	Wartość energetyczna: 2088.70 kcal; Białko ogółem: 83.61 g; Tłuszcz: 39.02 g; Kw. tł. nasy.: 16.07 g; Węglowodany ogółem: 357.23 g; W tym cukry: 154.58 g; Błonnik pok.: 22.42 g; Sól: 2.75 g;	Wartość energetyczna: 2820.34 kcal; Białko ogółem: 117.82 g; Tłuszcz: 59.89 g; Kw. tł. nasy.: 25.77 g; Węglowodany ogółem: 462.43 g; W tym cukry: 166.27 g; Błonnik pok.: 28.92 g; Sól: 5.03 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

BP- Podstawowa zest I		BP- Podstawowa zest II		BP- Łatwo strawna		BP- Łatwostrawna małego dziecka		BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat			
Śniadanie	II ŚN	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>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 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		Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 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		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>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 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>)		Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 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>)			
		Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)									
Obiad	2024-05-01 środa	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Kotlet mielony drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml		Pomidorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml		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>) Marchew oprószana z olejem () 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>) Marchew oprószana z olejem () 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>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Pomarańcza 150 g	
		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 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 Ogórek świeży 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 kiel.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 kiel.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 kiel.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: 2989.74 kcal; Białko ogółem: 115.96 g; Tłuszcz: 116.41 g; Kw. tł. nasy.: 41.37 g; Węglowodany ogółem: 388.41 g; W tym cukry: 99.91 g; Błonnik pok.: 39.00 g; Sól: 8.23 g;		Wartość energetyczna: 2739.90 kcal; Białko ogółem: 113.30 g; Tłuszcz: 99.81 g; Kw. tł. nasy.: 39.49 g; Węglowodany ogółem: 365.25 g; W tym cukry: 101.95 g; Błonnik pok.: 36.18 g; Sól: 7.87 g;		Wartość energetyczna: 2282.45 kcal; Białko ogółem: 104.80 g; Tłuszcz: 57.10 g; Kw. tł. nasy.: 24.24 g; Węglowodany ogółem: 351.78 g; W tym cukry: 95.98 g; Błonnik pok.: 29.85 g; Sól: 7.35 g;		Wartość energetyczna: 1813.22 kcal; Białko ogółem: 88.11 g; Tłuszcz: 43.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.24 g; Węglowodany ogółem: 278.53 g; W tym cukry: 108.67 g; Błonnik pok.: 21.10 g; Sól: 5.27 g;		Wartość energetyczna: 2483.85 kcal; Białko ogółem: 111.47 g; Tłuszcz: 61.13 g; Kw. tł. nasy.: 26.63 g; Węglowodany ogółem: 386.34 g; W tym cukry: 120.98 g; Błonnik pok.: 29.89 g; Sól: 7.58 g;			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

BP- Podstawowa zest I		BP- Podstawowa zest II		BP- Łatwo strawna	BP- Łatwostrawna małego dziecka	BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
2024-05-02 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>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, 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
	II ŚN				Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	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	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 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Łatwostrawna małego dziecka	BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
2024-05-03 piątek	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) 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> ,)		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> ,) 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> ,)	Ryż na mleku 200 ml (<u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) 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> ,)	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> ,) 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 Ogórek świeży 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: 2729.00 kcal; Białko ogółem: 126.72 g; Tłuszcz: 82.48 g; Kw. tł. nasy.: 32.28 g; Węglowodany ogółem: 382.22 g; W tym cukry: 124.07 g; Błonnik pok.: 30.17 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 2596.11 kcal; Białko ogółem: 127.01 g; Tłuszcz: 76.20 g; Kw. tł. nasy.: 31.65 g; Węglowodany ogółem: 363.66 g; W tym cukry: 122.08 g; Błonnik pok.: 28.52 g; Sól: 6.16 g;	Wartość energetyczna: 2482.13 kcal; Białko ogółem: 126.60 g; Tłuszcz: 64.57 g; Kw. tł. nasy.: 25.86 g; Węglowodany ogółem: 359.43 g; W tym cukry: 112.96 g; Błonnik pok.: 23.15 g; Sól: 5.70 g;	Wartość energetyczna: 1927.97 kcal; Białko ogółem: 103.77 g; Tłuszcz: 46.27 g; Kw. tł. nasy.: 17.43 g; Węglowodany ogółem: 284.29 g; W tym cukry: 128.06 g; Błonnik pok.: 20.39 g; Sól: 3.60 g;	Wartość energetyczna: 2661.89 kcal; Białko ogółem: 131.24 g; Tłuszcz: 68.93 g; Kw. tł. nasy.: 27.61 g; Węglowodany ogółem: 392.77 g; W tym cukry: 141.23 g; Błonnik pok.: 28.43 g; Sól: 6.19 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

BP- Podstawowa zest I		BP- Podstawowa zest II		BP- Łatwo strawna		BP- Łatwostrawna małego dziecka		BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat	
2024-05-04 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 Gruszka 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) 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 Gruszka 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) 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 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, GOR.</u>) Twarożek z ziołami 30 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>) 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 Pomidor 80 g 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 jaglana 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>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g 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 jaglana 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 jaglana 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 jaglana 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	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 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: 2813.62 kcal; Białko ogółem: 115.34 g; Tłuszcz: 101.57 g; Kw. tł. nasy.: 38.14 g; Węglowodany ogółem: 383.19 g; W tym cukry: 77.40 g; Błonnik pok.: 45.18 g; Sól: 9.35 g;		Wartość energetyczna: 2800.02 kcal; Białko ogółem: 107.20 g; Tłuszcz: 106.39 g; Kw. tł. nasy.: 38.28 g; Węglowodany ogółem: 376.80 g; W tym cukry: 78.27 g; Błonnik pok.: 44.50 g; Sól: 9.65 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;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Łatwostrawna małego dziecka	BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
2024-05-05 niedziela	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u> , 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 (<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 Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 100 g Pomarańcza 150 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Twarożek z siemieniem 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 z/c 250 ml Pomarańcza 150 g	Kasza jaglana na mleku 200 ml (<u>MLE</u> , Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> , Twarożek z siemieniem i natką pietruszki 30 g (<u>MLE</u> , 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 (<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 z siemieniem 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 z/c 250 ml
	II ŚN	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)				
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Colesław () 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u> , Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Fasolowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> , Surówka Colesław () 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u> , Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> , 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 (<u>GLU PSZ, SEL</u> , 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> , Sałata zielona 5 g Sałatka jarzynowa z olejem () - podstawa 120 g (<u>SEL</u> , Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> , Sałata zielona 5 g Sałatka jarzynowa z olejem () 120 g (<u>SEL</u> , Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> , Sałata zielona 5 g Sałatka jarzynowa z olejem () 60 g (<u>SEL</u> , Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> , Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> , Sałata zielona 5 g Sałatka jarzynowa z olejem () 60 g (<u>SEL</u> , Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> , Sałata zielona 5 g Sałatka jarzynowa z olejem () 120 g (<u>SEL</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: 2846.13 kcal; Białko ogółem: 143.95 g; Tłuszcz: 105.49 g; Kw. tł. nasy.: 40.41 g; Węglowodany ogółem: 347.23 g; W tym cukry: 86.24 g; Błonnik pok.: 35.47 g; Sól: 9.21 g;	Wartość energetyczna: 2576.90 kcal; Białko ogółem: 109.35 g; Tłuszcz: 80.83 g; Kw. tł. nasy.: 32.09 g; Węglowodany ogółem: 372.83 g; W tym cukry: 87.60 g; Błonnik pok.: 40.81 g; Sól: 8.83 g;	Wartość energetyczna: 2692.01 kcal; Białko ogółem: 142.95 g; Tłuszcz: 91.71 g; Kw. tł. nasy.: 34.40 g; Węglowodany ogółem: 338.42 g; W tym cukry: 75.64 g; Błonnik pok.: 28.91 g; Sól: 8.30 g;	Wartość energetyczna: 1829.26 kcal; Białko ogółem: 95.60 g; Tłuszcz: 55.70 g; Kw. tł. nasy.: 21.43 g; Węglowodany ogółem: 245.96 g; W tym cukry: 70.63 g; Błonnik pok.: 20.04 g; Sól: 5.63 g;	Wartość energetyczna: 2819.51 kcal; Białko ogółem: 148.35 g; Tłuszcz: 93.96 g; Kw. tł. nasy.: 35.72 g; Węglowodany ogółem: 359.42 g; W tym cukry: 83.89 g; Błonnik pok.: 29.36 g; Sól: 8.48 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Łatwostrawna małego dziecka	BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
2024-05-06 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paszтет szefa z dodatkiem białka sojowego 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Ogórek świeży 100 g Jabłko 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paszтет szefa z dodatkiem białka sojowego 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) 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 Jabłko 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>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 fromage z ziołami 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 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>) 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
	II ŚN			Maślanka truskawkowa 0,33l 1 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g		
	Obiad	Barszcz ukraiński 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>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto wegetariańskie z ciecierzycą* 300 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) 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 Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</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 Bukiet jarzyn gotowany z olejem () kostka 150 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Gulasz warzywny dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 130 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () kostka 100 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml	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 Bukiet jarzyn gotowany z olejem () kostka 150 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml
	Kolacja	Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 200 g (<u>SEL, GLU JĘCZ</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Gruszka 150 g	Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 200 g (<u>SEL, GLU JĘCZ</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Mandarynka 100 g	Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 150 g (<u>SEL, GLU JĘCZ</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Mandarynka 100 g	Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 150 g (<u>SEL, GLU JĘCZ</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml 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 z/c 250 ml Mandarynka 100 g
	PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>)				
		Wartość energetyczna: 2552.18 kcal; Białko ogółem: 107.64 g; Tłuszcz: 81.34 g; Kw. tł. nasy.: 27.11 g; Węglowodany ogółem: 366.85 g; W tym cukry: 126.14 g; Błonnik pok.: 44.97 g; Sól: 9.52 g;	Wartość energetyczna: 2687.56 kcal; Białko ogółem: 115.37 g; Tłuszcz: 84.01 g; Kw. tł. nasy.: 26.91 g; Węglowodany ogółem: 385.85 g; W tym cukry: 125.72 g; Błonnik pok.: 47.96 g; Sól: 9.54 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 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Łatwostrawna małego dziecka	BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
2024-05-07 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 rozdrożdżona 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 Ogórek świeży 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 Marchew oprószana z olejem () 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 Marchew oprószana z olejem () 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>) Marchew oprószana z olejem () 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>) Marchew oprószana z olejem () 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>) Marchew oprószana z olejem () 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	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: 2729.90 kcal; Białko ogółem: 108.06 g; Tłuszcz: 101.78 g; Kw. tł. nasy.: 36.23 g; Węglowodany ogółem: 361.51 g; W tym cukry: 99.60 g; Błonnik pok.: 34.32 g; Sól: 9.21 g;	Wartość energetyczna: 2598.35 kcal; Białko ogółem: 102.87 g; Tłuszcz: 95.01 g; Kw. tł. nasy.: 35.28 g; Węglowodany ogółem: 349.24 g; W tym cukry: 99.06 g; Błonnik pok.: 33.58 g; Sól: 9.16 g;	Wartość energetyczna: 2353.34 kcal; Białko ogółem: 96.24 g; Tłuszcz: 60.94 g; Kw. tł. nasy.: 23.85 g; Węglowodany ogółem: 368.53 g; W tym cukry: 98.68 g; Błonnik pok.: 27.80 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 1639.98 kcal; Białko ogółem: 70.68 g; Tłuszcz: 40.32 g; Kw. tł. nasy.: 14.51 g; Węglowodany ogółem: 257.63 g; W tym cukry: 79.45 g; Błonnik pok.: 18.17 g; Sól: 4.56 g;	Wartość energetyczna: 2378.03 kcal; Białko ogółem: 100.83 g; Tłuszcz: 62.90 g; Kw. tł. nasy.: 25.03 g; Węglowodany ogółem: 365.12 g; W tym cukry: 93.34 g; Błonnik pok.: 26.99 g; Sól: 7.27 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Łatwostrawna małego dziecka	BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
2024-05-08 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>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 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		Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z 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	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>) 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	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z 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: 2453.09 kcal; Białko ogółem: 105.66 g; Tłuszcz: 76.42 g; Kw. tł. nasy.: 31.22 g; Węglowodany ogółem: 348.76 g; W tym cukry: 92.89 g; Błonnik pok.: 49.96 g; Sól: 8.48 g;	Wartość energetyczna: 2610.47 kcal; Białko ogółem: 108.42 g; Tłuszcz: 86.66 g; Kw. tł. nasy.: 30.59 g; Węglowodany ogółem: 363.28 g; W tym cukry: 91.42 g; Błonnik pok.: 38.53 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 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Łatwostrawna małego dziecka	BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
2024-05-09 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 świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Gruszka 150 g		Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) 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 brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)				
		Wartość energetyczna: 2482.43 kcal; Białko ogółem: 94.28 g; Tłuszcz: 72.58 g; Kw. tł. nasy.: 22.11 g; Węglowodany ogółem: 380.06 g; W tym cukry: 113.52 g; Błonnik pok.: 36.44 g; Sól: 6.16 g;	Wartość energetyczna: 2464.15 kcal; Białko ogółem: 91.74 g; Tłuszcz: 79.70 g; Kw. tł. nasy.: 24.96 g; Węglowodany ogółem: 362.62 g; W tym cukry: 114.16 g; Błonnik pok.: 37.38 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2221.93 kcal; Białko ogółem: 97.17 g; Tłuszcz: 54.81 g; Kw. tł. nasy.: 19.57 g; Węglowodany ogółem: 348.24 g; W tym cukry: 106.65 g; Błonnik pok.: 28.38 g; Sól: 4.62 g;	Wartość energetyczna: 1993.36 kcal; Białko ogółem: 82.89 g; Tłuszcz: 42.91 g; Kw. tł. nasy.: 16.66 g; Węglowodany ogółem: 329.59 g; W tym cukry: 159.51 g; Błonnik pok.: 22.23 g; Sól: 3.46 g;	Wartość energetyczna: 2613.53 kcal; Białko ogółem: 107.93 g; Tłuszcz: 59.92 g; Kw. tł. nasy.: 23.03 g; Węglowodany ogółem: 424.53 g; W tym cukry: 172.30 g; Błonnik pok.: 29.21 g; Sól: 4.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Łatwostrawna małego dziecka	BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
2024-05-10 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Twaróg półtłusty kostka 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</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Twaróg półtłusty kostka 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</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Twaróg półtłusty kostka 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</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Twaróg półtłusty kostka 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</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Twaróg półtłusty kostka 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 SN	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</u> <u>JECZ</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba smażona (Morszczuk) 90 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> ,) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 150 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU</u> <u>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</u> <u>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</u> <u>JECZ</u> ,) Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU</u> <u>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</u> <u>JECZ</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB</u> ,) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU</u> <u>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</u> <u>JECZ</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB</u> ,) Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU</u> <u>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</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU</u> <u>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 Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU</u> <u>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 Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>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</u> <u>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</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>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: 2685.30 kcal; Białko ogółem: 114.36 g; Tłuszcz: 83.91 g; Kw. tł. nasy.: 30.96 g; Węglowodany ogółem: 384.42 g; W tym cukry: 118.92 g; Błonnik pok.: 33.78 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2432.65 kcal; Białko ogółem: 113.87 g; Tłuszcz: 66.05 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; Węglowodany ogółem: 361.33 g; W tym cukry: 118.52 g; Błonnik pok.: 31.08 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 2419.57 kcal; Białko ogółem: 114.82 g; Tłuszcz: 59.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.19 g; Węglowodany ogółem: 370.92 g; W tym cukry: 116.01 g; Błonnik pok.: 27.38 g; Sól: 5.51 g;	Wartość energetyczna: 1662.01 kcal; Białko ogółem: 81.05 g; Tłuszcz: 36.69 g; Kw. tł. nasy.: 14.04 g; Węglowodany ogółem: 262.22 g; W tym cukry: 108.42 g; Błonnik pok.: 20.36 g; Sól: 3.30 g;	Wartość energetyczna: 2456.02 kcal; Białko ogółem: 115.79 g; Tłuszcz: 60.80 g; Kw. tł. nasy.: 25.37 g; Węglowodany ogółem: 374.77 g; W tym cukry: 123.85 g; Błonnik pok.: 29.19 g; Sól: 6.09 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

BP- Podstawowa zest I		BP- Podstawowa zest II		BP- Łatwo strawna	BP- Łatwostrawna małego dziecka	BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
2024-05-11 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 Paszтет z ciecierzycy () 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ketchup 15g saszetka 1 szt Roszponka 10 g Ogórek świeży 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>) 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 Kociólek 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 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 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 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 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 rozdrozdrobniona 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 rozdrozdrobniona 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 rozdrozdrobniona 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: 2652.67 kcal; Białko ogółem: 103.43 g; Tłuszcz: 109.17 g; Kw. tł. nasy.: 41.87 g; Węglowodany ogółem: 331.97 g; W tym cukry: 88.25 g; Błonnik pok.: 41.08 g; Sól: 9.90 g;	Wartość energetyczna: 2542.94 kcal; Białko ogółem: 92.12 g; Tłuszcz: 100.24 g; Kw. tł. nasy.: 41.06 g; Węglowodany ogółem: 334.14 g; W tym cukry: 84.07 g; Błonnik pok.: 35.87 g; Sól: 9.66 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: 1625.79 kcal; Białko ogółem: 72.05 g; Tłuszcz: 37.82 g; Kw. tł. nasy.: 16.23 g; Węglowodany ogółem: 257.26 g; W tym cukry: 100.29 g; Błonnik pok.: 22.72 g; Sól: 6.35 g;	Wartość energetyczna: 2183.78 kcal; Białko ogółem: 90.20 g; Tłuszcz: 51.08 g; Kw. tł. nasy.: 20.75 g; Węglowodany ogółem: 353.55 g; W tym cukry: 109.31 g; Błonnik pok.: 33.81 g; Sól: 8.87 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Łatwostrawna małego dziecka	BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
2024-05-12 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 400 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% 15 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 Jabłko 150 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 400 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% 10 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 z/c 250 ml Jabłko 150 g	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) 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 (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) 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 (<u>MLE.</u>)				
	Obiad	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet schabowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Galaretka o smaku brzoskwinowym 200 g Jabłko 150 g	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Galaretka o smaku brzoskwinowym 200 g Jabłko 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.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 (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.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 (<u>MLE.</u>)				
		Wartość energetyczna: 2438.60 kcal; Białko ogółem: 103.83 g; Tłuszcz: 78.36 g; Kw. tł. nasy.: 31.60 g; Węglowodany ogółem: 345.80 g; W tym cukry: 96.97 g; Błonnik pok.: 36.31 g; Sól: 8.28 g;	Wartość energetyczna: 2251.35 kcal; Białko ogółem: 111.74 g; Tłuszcz: 61.75 g; Kw. tł. nasy.: 28.56 g; Węglowodany ogółem: 328.99 g; W tym cukry: 94.56 g; Błonnik pok.: 35.17 g; Sól: 8.25 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;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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	
2024-04-29 poniedziałek	Śniadanie	<p>Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Salata zielona 5 g</p> <p>Ogórek świeży 100 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p>	<p>Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Salata zielona 5 g</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Platki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Salata zielona 5 g</p> <p>Ogórek świeży 100 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p>	<p>Platki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Salata zielona 5 g</p> <p>Ogórek świeży 100 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p>	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Salata zielona 5 g</p> <p>Ogórek świeży 100 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p>
	II SN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml (<u>MLE.</u>) Gruszka 150 g			
	Obiad	<p>Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g</p> <p>Kotlet z jaj-pieczony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p> <p>Surówka z marchwi b/c () 200 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml</p> <p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p> <p>Gruszka 150 g</p>	<p>Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g</p> <p>Kotlet z jaj-pieczony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p> <p>Surówka z marchwi () 150 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Kalaflor gotowany* 100 g</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p> <p>Salatka z pęczaku.ciecioroki.ogórka i papryki 200 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p>	<p>Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g</p> <p>Kotlet z jaj 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p> <p>Surówka z marchwi () 150 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Kalaflor gotowany* 100 g</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml</p> <p>Salatka z pęczaku.ciecioroki.ogórka i papryki 200 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p>	<p>Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g</p> <p>Kotlet z jaj 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p> <p>Surówka z marchwi () 150 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Kalaflor gotowany* 100 g</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml</p> <p>Salatka z pęczaku.ciecioroki.ogórka i papryki 200 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p>	
	Kolacja	<p>Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g</p> <p>Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Salata zielona 5 g</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p>	<p>Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)</p> <p>Zapiekanka makaronowo-warzywna z mięsem drobiowym* 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p> <p>Jabłko 150 g</p>	<p>Zapiekanka makaronowo-warzywna z mięsem drobiowym* 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p> <p>Jabłko 150 g</p>		
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
	Wartość energetyczna: 2228.03 kcal; Białko ogółem: 98.17 g; Tłuszcz: 74.41 g; Kw. tł. nasy.: 30.57 g; Węglowodany ogółem: 321.19 g; W tym cukry: 69.50 g; Błonnik pok.: 39.61 g; Sól: 11.17 g;	Wartość energetyczna: 3161.07 kcal; Białko ogółem: 132.25 g; Tłuszcz: 83.98 g; Kw. tł. nasy.: 27.92 g; Węglowodany ogółem: 489.19 g; W tym cukry: 147.46 g; Błonnik pok.: 50.45 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2621.81 kcal; Białko ogółem: 104.71 g; Tłuszcz: 81.16 g; Kw. tł. nasy.: 27.40 g; Węglowodany ogółem: 392.03 g; W tym cukry: 94.87 g; Błonnik pok.: 48.92 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2701.86 kcal; Białko ogółem: 105.77 g; Tłuszcz: 85.82 g; Kw. tł. nasy.: 30.26 g; Węglowodany ogółem: 400.96 g; W tym cukry: 95.37 g; Błonnik pok.: 49.76 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2772.96 kcal; Białko ogółem: 109.33 g; Tłuszcz: 87.76 g; Kw. tł. nasy.: 31.31 g; Węglowodany ogółem: 411.13 g; W tym cukry: 99.53 g; Błonnik pok.: 50.50 g; Sól: 7.47 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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	
2024-04-30 wtorek	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>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Rukola 10 g Pomidor 80 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>) Twarożek 70 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Pomidor 80 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>) Twarożek 70 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Pomidor 80 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>) Twarożek 70 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Pomidor 80 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>) Twarożek 70 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Pomidor 80 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>)			
	Obiad	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szyunka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szyunka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Banan 150 g	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szyunka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Banan 150 g	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szyunka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Banan 150 g	
	Kolacja	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Sałata zielona 5 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Sałata zielona 5 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Sałata zielona 5 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Sałata zielona 5 g Rzodkiew biała 100 g
	PN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2469.79 kcal; Białko ogółem: 137.65 g; Tłuszcz: 74.74 g; Kw. tł. nasy.: 33.51 g; Węglowodany ogółem: 326.95 g; W tym cukry: 76.66 g; Błonnik pok.: 42.29 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 3126.24 kcal; Białko ogółem: 131.76 g; Tłuszcz: 68.39 g; Kw. tł. nasy.: 29.94 g; Węglowodany ogółem: 506.59 g; W tym cukry: 183.31 g; Błonnik pok.: 30.79 g; Sól: 5.47 g;	Wartość energetyczna: 2631.36 kcal; Białko ogółem: 111.60 g; Tłuszcz: 66.74 g; Kw. tł. nasy.: 29.50 g; Węglowodany ogółem: 406.03 g; W tym cukry: 131.15 g; Błonnik pok.: 38.86 g; Sól: 5.44 g;	Wartość energetyczna: 2768.44 kcal; Białko ogółem: 113.63 g; Tłuszcz: 75.72 g; Kw. tł. nasy.: 35.05 g; Węglowodany ogółem: 418.16 g; W tym cukry: 132.19 g; Błonnik pok.: 40.10 g; Sól: 5.56 g;	Wartość energetyczna: 2860.73 kcal; Białko ogółem: 117.99 g; Tłuszcz: 77.62 g; Kw. tł. nasy.: 36.09 g; Węglowodany ogółem: 432.82 g; W tym cukry: 136.31 g; Błonnik pok.: 40.86 g; Sól: 5.77 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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	
2024-05-01 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 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 b/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 rozdrożdżona 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>)	Płatki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) 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 Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) 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 Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) 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 Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)				
	Obiad	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>) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/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>) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml 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>) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Marchew oprószana z olejem () 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>)	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Marchew oprószana z olejem () 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>)	
	Kolacja	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 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 Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 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>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 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 Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
Z P	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)					
Wartość energetyczna: 2824.93 kcal; Białko ogółem: 138.40 g; Tłuszcz: 107.31 g; Kw. tł. nasy.: 38.79 g; Węglowodany ogółem: 348.03 g; W tym cukry: 84.93 g; Błonnik pok.: 38.57 g; Sól: 8.69 g;		Wartość energetyczna: 3212.89 kcal; Białko ogółem: 135.79 g; Tłuszcz: 102.20 g; Kw. tł. nasy.: 40.36 g; Węglowodany ogółem: 455.25 g; W tym cukry: 141.80 g; Błonnik pok.: 35.47 g; Sól: 8.07 g;	Wartość energetyczna: 2875.19 kcal; Białko ogółem: 120.58 g; Tłuszcz: 108.04 g; Kw. tł. nasy.: 39.67 g; Węglowodany ogółem: 376.21 g; W tym cukry: 89.71 g; Błonnik pok.: 36.85 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 3005.39 kcal; Białko ogółem: 121.93 g; Tłuszcz: 116.86 g; Kw. tł. nasy.: 45.26 g; Węglowodany ogółem: 388.21 g; W tym cukry: 90.39 g; Błonnik pok.: 38.04 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 3099.74 kcal; Białko ogółem: 126.54 g; Tłuszcz: 119.24 g; Kw. tł. nasy.: 46.38 g; Węglowodany ogółem: 402.36 g; W tym cukry: 94.57 g; Błonnik pok.: 39.14 g; Sól: 8.71 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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	
2024-05-02 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ,</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>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ,</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>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ,</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>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ,</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>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ,</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>GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Risotto pełnoziarniste z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLUPSZ,</u>) Surówka z selera i jabłka (-)drobno tarta 200 g (<u>MLE, 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>GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLUPSZ,</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 Sałatka z jajkiem,pomidorkami,szpinakiem z olejem 200 g (<u>JAJ,</u>)	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Risotto pełnoziarniste z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLUPSZ,</u>) Surówka z selera i jabłka (-)drobno tarta 150 g (<u>MLE, 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>GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Risotto pełnoziarniste z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLUPSZ,</u>) Surówka z selera i jabłka (-)drobno tarta 150 g (<u>MLE, 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>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Forszmak drobiowy z warzywami * 200 g (<u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Forszmak drobiowy z warzywami * 200 g (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Forszmak drobiowy z warzywami * 200 g (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Mandarynka 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Forszmak drobiowy z warzywami * 200 g (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Mandarynka 100 g	
	PZ	Maślanka naturalna 0,33l 1 g (<u>MLE,</u>)	Maślanka truskawkowa 0,33l 1 g (<u>MLE,</u>)			
	Wartość energetyczna: 2559.73 kcal; Białko ogółem: 129.16 g; Tłuszcz: 74.65 g; Kw. tł. nasy.: 32.16 g; Węglowodany ogółem: 366.46 g; W tym cukry: 90.66 g; Błonnik pok.: 48.45 g; Sól: 8.19 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 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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	
2024-05-03 piątek	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (<u>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</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,)	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) 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</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,)	Ryż na mleku 200 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Twarożek 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</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,)	Ryż na mleku 200 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u> ,) Twarożek 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</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u> ,) Twarożek 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</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>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</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB</u> ,) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB</u> ,) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</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</u> , <u>ORZ</u> ,)	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>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</u> , <u>ORZ</u> ,)	Dyniowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>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</u> , <u>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</u> , <u>MLE</u> ,) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g 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> ,) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>MLE</u> ,) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>MLE</u> ,) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 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: 2391.73 kcal; Białko ogółem: 136.43 g; Tłuszcz: 72.52 g; Kw. tł. nasy.: 30.17 g; Węglowodany ogółem: 314.81 g; W tym cukry: 80.77 g; Błonnik pok.: 35.04 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 2990.11 kcal; Białko ogółem: 148.79 g; Tłuszcz: 78.30 g; Kw. tł. nasy.: 31.87 g; Węglowodany ogółem: 435.99 g; W tym cukry: 158.74 g; Błonnik pok.: 28.69 g; Sól: 6.37 g;	Wartość energetyczna: 2623.43 kcal; Białko ogółem: 130.92 g; Tłuszcz: 81.37 g; Kw. tł. nasy.: 31.17 g; Węglowodany ogółem: 357.79 g; W tym cukry: 109.90 g; Błonnik pok.: 30.52 g; Sól: 6.13 g;	Wartość energetyczna: 2748.65 kcal; Białko ogółem: 132.33 g; Tłuszcz: 90.19 g; Kw. tł. nasy.: 36.77 g; Węglowodany ogółem: 368.26 g; W tym cukry: 110.74 g; Błonnik pok.: 31.53 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 2842.70 kcal; Białko ogółem: 136.55 g; Tłuszcz: 92.08 g; Kw. tł. nasy.: 37.81 g; Węglowodany ogółem: 383.67 g; W tym cukry: 114.87 g; Błonnik pok.: 32.30 g; Sól: 6.48 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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	
2024-05-04 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 rozdrożdżbionia 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 rozdrożdżbionia 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 rozdrożdżbionia 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 rozdrożdżbionia 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 jaglana na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salatka 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 jaglana na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>) Mus z brzoskwiń 100 g	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>) Gruszka 150 g	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>) Gruszka 150 g	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Salatka 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>) Gruszka 150 g
	Kolacja	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Paszтет wegetariański () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Paszтет wegetariański () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Salata 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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Paszтет wegetariański () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Paszтет wegetariański () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Paszтет wegetariański () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	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: 2479.73 kcal; Białko ogółem: 111.05 g; Tłuszcz: 71.54 g; Kw. tł. nasy.: 27.60 g; Węglowodany ogółem: 368.09 g; W tym cukry: 56.85 g; Błonnik pok.: 42.20 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 2607.89 kcal; Białko ogółem: 112.74 g; Tłuszcz: 80.23 g; Kw. tł. nasy.: 33.14 g; Węglowodany ogółem: 379.54 g; W tym cukry: 57.51 g; Błonnik pok.: 43.46 g; Sól: 8.60 g;	Wartość energetyczna: 2630.69 kcal; Białko ogółem: 113.62 g; Tłuszcz: 80.39 g; Kw. tł. nasy.: 33.17 g; Węglowodany ogółem: 384.29 g; W tym cukry: 57.54 g; Błonnik pok.: 44.03 g; Sól: 8.72 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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	
2024-05-05 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 200 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 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 kiel.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 z olejem () - podstawa 120 g (<u>SEL</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 kiel.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 z olejem () - podstawa 120 g (<u>SEL</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 kiel.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 z olejem () - podstawa 120 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 5 g Sałatka jarzynowa z olejem () - podstawa 120 g (<u>SEL</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: 2644.92 kcal; Białko ogółem: 149.82 g; Tłuszcz: 100.10 g; Kw. tł. nasy.: 36.06 g; Węglowodany ogółem: 305.87 g; W tym cukry: 60.05 g; Błonnik pok.: 39.21 g; Sól: 8.25 g;		Wartość energetyczna: 3114.85 kcal; Białko ogółem: 162.71 g; Tłuszcz: 107.99 g; Kw. tł. nasy.: 40.45 g; Węglowodany ogółem: 389.05 g; W tym cukry: 103.10 g; Błonnik pok.: 33.40 g; Sól: 9.26 g;	Wartość energetyczna: 2787.64 kcal; Białko ogółem: 144.14 g; Tłuszcz: 112.36 g; Kw. tł. nasy.: 39.49 g; Węglowodany ogółem: 319.42 g; W tym cukry: 55.06 g; Błonnik pok.: 34.99 g; Sól: 9.12 g;	Wartość energetyczna: 2936.34 kcal; Białko ogółem: 146.94 g; Tłuszcz: 121.64 g; Kw. tł. nasy.: 45.23 g; Węglowodany ogółem: 333.66 g; W tym cukry: 55.52 g; Błonnik pok.: 36.38 g; Sól: 9.37 g;	Wartość energetyczna: 3006.01 kcal; Białko ogółem: 150.59 g; Tłuszcz: 123.56 g; Kw. tł. nasy.: 46.29 g; Węglowodany ogółem: 343.20 g; W tym cukry: 59.69 g; Błonnik pok.: 36.62 g; Sól: 9.47 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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	
2024-05-06 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 świeży 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 świeży 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 świeży 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 Gruszka 150 g	Platki 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 Gruszka 150 g	Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 200 g (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Gruszka 150 g		
	PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)				
	Wartość energetyczna: 2716.50 kcal; Białko ogółem: 125.59 g; Tłuszcz: 96.98 g; Kw. tł. nasy.: 27.45 g; Węglowodany ogółem: 355.30 g; W tym cukry: 111.09 g; Błonnik pok.: 45.39 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 3220.15 kcal; Białko ogółem: 131.89 g; Tłuszcz: 104.12 g; Kw. tł. nasy.: 29.89 g; Węglowodany ogółem: 463.35 g; W tym cukry: 182.48 g; Błonnik pok.: 45.46 g; Sól: 9.45 g;	Wartość energetyczna: 2795.55 kcal; Białko ogółem: 116.90 g; Tłuszcz: 101.17 g; Kw. tł. nasy.: 28.43 g; Węglowodany ogółem: 376.07 g; W tym cukry: 133.14 g; Błonnik pok.: 47.40 g; Sól: 8.86 g;	Wartość energetyczna: 2969.03 kcal; Białko ogółem: 120.91 g; Tłuszcz: 114.38 g; Kw. tł. nasy.: 32.02 g; Węglowodany ogółem: 386.87 g; W tym cukry: 135.44 g; Błonnik pok.: 49.34 g; Sól: 9.13 g;	Wartość energetyczna: 3038.52 kcal; Białko ogółem: 124.39 g; Tłuszcz: 116.12 g; Kw. tł. nasy.: 33.03 g; Węglowodany ogółem: 396.78 g; W tym cukry: 139.53 g; Błonnik pok.: 49.54 g; Sól: 9.22 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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	
2024-05-07 wtorek	Śniadanie	<p>Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżbionia 50 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Rukola 10 g</p> <p>Ogórek świeży 80 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p>	<p>Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżbionia 50 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Rukola 10 g</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Platki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżbionia 50 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Rukola 10 g</p> <p>Ogórek świeży 80 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p>	<p>Platki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżbionia 50 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Rukola 10 g</p> <p>Ogórek świeży 80 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p>	
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Musli 10g (<u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u>)		
	Obiad	<p>Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g</p> <p>Klopsik drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p> <p>Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)</p> <p>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p> <p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p> <p>Mandarynka 100 g</p>	<p>Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g</p> <p>Kotlet pożarski-drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p> <p>Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)</p> <p>Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g</p> <p>Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p> <p>Banan 150 g</p>	<p>Pieczarkowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g</p> <p>Kotlet pożarski-drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p> <p>Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)</p> <p>Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g</p> <p>Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p> <p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p> <p>Banan 150 g</p>	<p>Pieczarkowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g</p> <p>Kotlet pożarski-drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p> <p>Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)</p> <p>Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g</p> <p>Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p> <p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p> <p>Banan 150 g</p>	
	Kolacja	<p>Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>)</p> <p>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g</p> <p>Salata zielona 5 g</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p>	<p>Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>)</p> <p>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g</p> <p>Salata zielona 5 g</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>)</p> <p>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g</p> <p>Salata zielona 5 g</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>)</p> <p>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g</p> <p>Salata zielona 5 g</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>)</p> <p>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g</p> <p>Salata zielona 5 g</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p>
PN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)					
	Wartość energetyczna: 2247.60 kcal; Białko ogółem: 116.31 g; Tłuszcz: 72.51 g; Kw. tł. nasy.: 30.23 g; Węglowodany ogółem: 300.37 g; W tym cukry: 58.25 g; Błonnik pok.: 33.99 g; Sól: 10.59 g;	Wartość energetyczna: 3053.69 kcal; Białko ogółem: 126.72 g; Tłuszcz: 102.54 g; Kw. tł. nasy.: 36.03 g; Węglowodany ogółem: 421.43 g; W tym cukry: 125.50 g; Błonnik pok.: 32.30 g; Sól: 9.68 g;	Wartość energetyczna: 2667.64 kcal; Białko ogółem: 109.75 g; Tłuszcz: 102.36 g; Kw. tł. nasy.: 35.85 g; Węglowodany ogółem: 342.53 g; W tym cukry: 75.19 g; Błonnik pok.: 34.12 g; Sól: 11.15 g;	Wartość energetyczna: 2793.99 kcal; Białko ogółem: 111.34 g; Tłuszcz: 111.42 g; Kw. tł. nasy.: 41.46 g; Węglowodany ogółem: 352.58 g; W tym cukry: 75.71 g; Błonnik pok.: 35.04 g; Sól: 11.25 g;	Wartość energetyczna: 2887.89 kcal; Białko ogółem: 115.78 g; Tłuszcz: 113.53 g; Kw. tł. nasy.: 42.54 g; Węglowodany ogółem: 367.50 g; W tym cukry: 79.90 g; Błonnik pok.: 36.35 g; Sól: 11.59 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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	
2024-05-08 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>OW</u> ,) Chleb Graham 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (<u>MLE</u> ,) Półdewica 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 (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>OW</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (<u>MLE</u> ,) Półdewica 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 (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>OW</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (<u>MLE</u> ,) Półdewica 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 (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>OW</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (<u>MLE</u> ,) Półdewica 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 (<u>MLE</u> ,)	Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 200 g (<u>MLE</u> ,) Pomarańcza 150 g			
	Obiad	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) kasza pęczak/sypko 180 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Surówka z selera i marchwi () 200 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Pomarańcza 150 g	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Kasza kuskus/sypko 180 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU</u> <u>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* z/c 250 ml Sałatka owocowa 200 g	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ,) Kasza kuskus/sypko 180 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU</u> <u>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	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ,) Kasza kuskus/sypko 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU</u> <u>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	
	Kolacja	Rzodkiew biała 100 g Chleb Graham 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u> ,) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u> ,) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Rzodkiew biała 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u> ,) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Rzodkiew biała 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU</u> <u>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	
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u> ,)				
	Wartość energetyczna: 2331.89 kcal; Białko ogółem: 114.65 g; Tłuszcz: 60.93 g; Kw. tł. nasy.: 26.47 g; Węglowodany ogółem: 347.28 g; W tym cukry: 82.52 g; Błonnik pok.: 54.53 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: 2653.44 kcal; Białko ogółem: 112.31 g; Tłuszcz: 80.68 g; Kw. tł. nasy.: 32.31 g; Węglowodany ogółem: 387.23 g; W tym cukry: 103.83 g; Błonnik pok.: 45.11 g; Sól: 8.52 g;	Wartość energetyczna: 2795.46 kcal; Białko ogółem: 114.26 g; Tłuszcz: 90.46 g; Kw. tł. nasy.: 38.09 g; Węglowodany ogółem: 398.90 g; W tym cukry: 104.52 g; Błonnik pok.: 46.25 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 2889.82 kcal; Białko ogółem: 118.87 g; Tłuszcz: 92.84 g; Kw. tł. nasy.: 39.21 g; Węglowodany ogółem: 413.04 g; W tym cukry: 108.71 g; Błonnik pok.: 47.35 g; Sól: 8.98 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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	
2024-05-09 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 świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Paszтет z fasoli () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kasza manna na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Paszтет z fasoli () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata lodowa 10 g Ogórek świeży 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 świeży 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 świeży 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 Gruszka 150 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 Gruszka 150 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 brzoskwiowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)			
	Wartość energetyczna: 2548.39 kcal; Białko ogółem: 107.92 g; Tłuszcz: 76.03 g; Kw. tł. nasy.: 23.38 g; Węglowodany ogółem: 375.17 g; W tym cukry: 111.31 g; Błonnik pok.: 36.64 g; Sól: 6.35 g;	Wartość energetyczna: 3141.63 kcal; Białko ogółem: 122.43 g; Tłuszcz: 81.64 g; Kw. tł. nasy.: 27.31 g; Węglowodany ogółem: 497.43 g; W tym cukry: 197.19 g; Błonnik pok.: 38.36 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 2627.32 kcal; Białko ogółem: 98.08 g; Tłuszcz: 74.15 g; Kw. tł. nasy.: 23.56 g; Węglowodany ogółem: 409.48 g; W tym cukry: 144.05 g; Błonnik pok.: 36.88 g; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 2664.72 kcal; Białko ogółem: 98.12 g; Tłuszcz: 78.28 g; Kw. tł. nasy.: 26.30 g; Węglowodany ogółem: 409.52 g; W tym cukry: 144.08 g; Błonnik pok.: 36.88 g; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 2734.21 kcal; Białko ogółem: 101.60 g; Tłuszcz: 80.04 g; Kw. tł. nasy.: 27.30 g; Węglowodany ogółem: 419.48 g; W tym cukry: 148.17 g; Błonnik pok.: 37.07 g; Sól: 6.43 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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	
2024-05-10 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty kostka 70 g (<u>MLE,</u>) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLUPSZ, 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>) Twaróg półtłusty kostka 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>) Twaróg półtłusty kostka 70 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 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>) Twaróg półtłusty kostka 70 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
	II SN	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>) Pasztet z soczewicy () 20 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) 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 Papryka świeża 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 30g (<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 Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 5 g Papryka świeża 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: 2451.75 kcal; Białko ogółem: 136.82 g; Tłuszcz: 81.21 g; Kw. tł. nasy.: 31.80 g; Węglowodany ogółem: 311.47 g; W tym cukry: 57.73 g; Błonnik pok.: 36.65 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 2822.86 kcal; Białko ogółem: 132.32 g; Tłuszcz: 74.80 g; Kw. tł. nasy.: 29.88 g; Węglowodany ogółem: 420.21 g; W tym cukry: 138.51 g; Błonnik pok.: 29.64 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 2336.83 kcal; Białko ogółem: 110.54 g; Tłuszcz: 72.76 g; Kw. tł. nasy.: 29.33 g; Węglowodany ogółem: 326.72 g; W tym cukry: 89.34 g; Błonnik pok.: 32.93 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2461.81 kcal; Białko ogółem: 111.73 g; Tłuszcz: 81.55 g; Kw. tł. nasy.: 34.92 g; Węglowodany ogółem: 337.54 g; W tym cukry: 89.83 g; Błonnik pok.: 33.94 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 2564.91 kcal; Białko ogółem: 116.68 g; Tłuszcz: 83.64 g; Kw. tł. nasy.: 36.00 g; Węglowodany ogółem: 354.06 g; W tym cukry: 93.97 g; Błonnik pok.: 34.77 g; Sól: 6.97 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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	
2024-05-11 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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Paszтет z ciecierzycy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Roszponka 10 g Ogórek świeży 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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Paszтет z ciecierzycy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Roszponka 10 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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Paszтет z ciecierzycy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Roszponka 10 g Ogórek świeży 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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Paszтет z ciecierzycy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Roszponka 10 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>)	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 0,33l 1 g (<u>MLE</u>)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)			
	Wartość energetyczna: 2397.70 kcal; Białko ogółem: 111.98 g; Tłuszcz: 80.20 g; Kw. tł. nasy.: 29.63 g; Węglowodany ogółem: 323.56 g; W tym cukry: 72.43 g; Błonnik pok.: 41.20 g; Sól: 9.82 g;	Wartość energetyczna: 2708.92 kcal; Białko ogółem: 107.39 g; Tłuszcz: 76.11 g; Kw. tł. nasy.: 28.98 g; Węglowodany ogółem: 410.94 g; W tym cukry: 121.72 g; Błonnik pok.: 39.81 g; Sól: 10.68 g;	Wartość energetyczna: 2369.18 kcal; Białko ogółem: 97.60 g; Tłuszcz: 75.71 g; Kw. tł. nasy.: 27.93 g; Węglowodany ogółem: 337.76 g; W tym cukry: 78.27 g; Błonnik pok.: 41.39 g; Sól: 10.40 g;	Wartość energetyczna: 2490.58 kcal; Białko ogółem: 102.46 g; Tłuszcz: 81.56 g; Kw. tł. nasy.: 30.99 g; Węglowodany ogółem: 350.84 g; W tym cukry: 79.14 g; Błonnik pok.: 42.87 g; Sól: 10.59 g;	Wartość energetyczna: 2513.38 kcal; Białko ogółem: 103.34 g; Tłuszcz: 81.72 g; Kw. tł. nasy.: 31.02 g; Węglowodany ogółem: 355.59 g; W tym cukry: 79.17 g; Błonnik pok.: 43.44 g; Sól: 10.71 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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	
2024-05-12 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) 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	Kasza jęczmienna 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>) 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/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 200 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>) 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	Kasza jęczmienna na mleku 200 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	Kasza jęczmienna na mleku 300 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 b/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ.</u>)		
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Galaretko o smaku brzoskwiowym 200 g Jabłko 150 g	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Galaretko o smaku brzoskwiowym 200 g Jabłko 150 g	
	Kolacja	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 60 g (<u>MLE.</u>) 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 (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g 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 twarogu i rzodkiewki 60 g (<u>MLE.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 60 g (<u>MLE.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 60 g (<u>MLE.</u>) 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
	P	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Serek wiejski truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
	Wartość energetyczna: 2547.25 kcal; Białko ogółem: 144.99 g; Tłuszcz: 84.39 g; Kw. tł. nasy.: 37.49 g; Węglowodany ogółem: 323.76 g; W tym cukry: 82.57 g; Błonnik pok.: 39.51 g; Sól: 10.15 g;	Wartość energetyczna: 2871.16 kcal; Białko ogółem: 137.80 g; Tłuszcz: 68.99 g; Kw. tł. nasy.: 32.42 g; Węglowodany ogółem: 437.87 g; W tym cukry: 166.17 g; Błonnik pok.: 29.41 g; Sól: 8.37 g;	Wartość energetyczna: 2529.26 kcal; Białko ogółem: 120.69 g; Tłuszcz: 75.12 g; Kw. tł. nasy.: 31.63 g; Węglowodany ogółem: 360.96 g; W tym cukry: 113.96 g; Błonnik pok.: 34.31 g; Sól: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 2657.42 kcal; Białko ogółem: 122.26 g; Tłuszcz: 84.02 g; Kw. tł. nasy.: 37.24 g; Węglowodany ogółem: 371.89 g; W tym cukry: 114.85 g; Błonnik pok.: 35.21 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 2750.26 kcal; Białko ogółem: 126.57 g; Tłuszcz: 86.09 g; Kw. tł. nasy.: 38.33 g; Węglowodany ogółem: 386.64 g; W tym cukry: 119.17 g; Błonnik pok.: 36.26 g; Sól: 8.67 g;	

BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-04-29 poniedziałek	<div>Śniadanie</div> <div>Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU JECZ</u>, Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT</u>, Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>, Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>, Szyńka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>, Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt (<u>MLE</u>, Salata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</div>
	<div>II ŚN</div> <div>Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml (<u>MLE</u>, Gruszka 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>, Kalafior gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sałatka z pęczaku.ciecioroki.ogórka i papryki 200 g (<u>GLU PSZ</u>, </div>
	<div>Kolacja</div> <div>Zapiekanka makaronowo-warzywna z mięsem drobiowym* 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>, <u>SEL</u>, Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Jabłko 150 g</div>
	<div>NP</div> <div>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>, </div>
Wartość energetyczna: 2878.29 kcal; Białko ogółem: 112.49 g; Tłuszcz: 89.55 g; Kw. tł. nasy.: 32.07 g; Węglowodany ogółem: 431.10 g; W tym cukry: 101.83 g; Błonnik pok.: 52.04 g; Sól: 7.71 g;	

BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-04-30 wtorek	<div>Śniadanie</div> <div>Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE₁</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>GLU</u>, <u>ŻYT</u>,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>,) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE₁</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE₁</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>MLE₁</u>)</div>
	<div>Obiad</div> <div>Solferino () 400 ml (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>,) Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>,) Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>,) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Banan 150 g</div>
	<div>Kolacja</div> <div>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>GLU</u>, <u>ŻYT</u>,) Chleb Graham 40 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>,) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE₁</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB</u>, <u>SEL</u>,) Sałata zielona 5 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</div>
	<div>PN</div> <div>Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</div>
Wartość energetyczna: 3028.90 kcal; Białko ogółem: 131.60 g; Tłuszcz: 81.71 g; Kw. tł. nasy.: 37.60 g; Węglowodany ogółem: 451.32 g; W tym cukry: 138.87 g; Błonnik pok.: 42.36 g; Sól: 5.97 g;	

BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-05-01 środa	<div><div>Sniadanie</div><div><div><div></div><div></div></div><div><div>Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)</div><div>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</div><div>Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)</div><div>Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>)</div><div>Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 50 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</div><div>Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)</div><div>Salata zielona 5 g</div><div>Pomidor 100 g</div><div>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</div></div></div></div>
	<div><div>II ŚN</div><div><div></div><div></div></div><div><div>Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)</div></div></div>
	<div><div>Obiad</div><div><div></div><div></div></div><div><div>Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>)</div><div>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g</div><div>Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</div><div>Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</div><div>Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g</div><div>Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)</div><div>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml</div><div>Pomarańcza 150 g</div><div>Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ.</u>)</div></div></div>
	<div><div>Kolacja</div><div><div></div><div></div></div><div><div>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</div><div>Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>)</div><div>Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>)</div><div>Pasztet z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</div><div>Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>)</div><div>Salata zielona 5 g</div><div>Ogórek świeży 100 g</div><div>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</div></div></div>
	<div><div>NP</div><div><div></div><div></div></div><div><div>Serek wiejski truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</div></div></div>
Wartość energetyczna: 3287.61 kcal; Białko ogółem: 136.39 g; Tłuszcz: 122.37 g; Kw. tł. nasy.: 47.26 g; Węglowodany ogółem: 433.18 g; W tym cukry: 105.39 g; Błonnik pok.: 40.66 g; Sól: 8.98 g;	

BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-05-02 czwartek	<div>Śniadanie</div> <div>Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>JAJ</u>, <u>MLE</u>,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>,) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>,) Szynekowa 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 SN</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</u> <u>PSZ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>, <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>,) Risotto pełnoziarniste z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL</u>,) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU</u> <u>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</u> <u>PSZ</u>,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>,) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>,) Forszmak drobiowy z warzywami * 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>SEL</u>,) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Mandarynka 100 g</div>
	<div>PZ</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	
2024-05-03 piątek	<div>Śniadanie</div> <div>Ryż na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU</u> <u>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</u>, <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>, <u>GLU</u> <u>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</u> <u>PSZ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB</u>,) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU</u> <u>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</u>, <u>ORZ</u>,)</div>
	<div>Kolacja</div> <div>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>,) Chleb Graham 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>,) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>,) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ</u>, <u>MLE</u>,) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</div>
	<div>PZ</div> <div>Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>,)</div>
Wartość energetyczna: 3013.14 kcal; Białko ogółem: 149.56 g; Tłuszcz: 96.54 g; Kw. tł. nasy.: 38.96 g; Węglowodany ogółem: 403.88 g; W tym cukry: 117.14 g; Błonnik pok.: 33.57 g; Sól: 6.84 g;	

BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-05-04 sobota	<div><div>Sniadanie</div><div>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</div></div>
	<div><div>II ŚN</div><div>Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)</div></div>
	<div><div>Obiad</div><div>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>) Gruszka 150 g</div></div>
	<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>) Szynekowa dębowa kiel.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</div></div>
	<div><div>PN</div><div>Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)</div></div>
Wartość energetyczna: 2788.36 kcal; Białko ogółem: 125.99 g; Tłuszcz: 84.23 g; Kw. tł. nasy.: 34.09 g; Węglowodany ogółem: 403.67 g; W tym cukry: 58.83 g; Błonnik pok.: 45.89 g; Sól: 8.95 g;	

BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-05-05 niedziela	<div>Śniadanie</div> <div>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</div>
	<div>II ŚN</div> <div>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)</div>
	<div>Obiad</div> <div>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</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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g Sałatka jarzynowa z olejem () - podstawa 120 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</div>
	<div>PN</div> <div>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</div>
	<div>Wartość energetyczna: 3144.55 kcal; Białko ogółem: 153.80 g; Tłuszcz: 125.34 g; Kw. tł. nasy.: 47.05 g; Węglowodany ogółem: 371.33 g; W tym cukry: 70.48 g; Błonnik pok.: 37.91 g; Sól: 9.65 g;</div>

BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-05-06 poniedziałek	<div><div>Sniadanie</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>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek a1a fromage z ziołami 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml</div></div>
	<div><div>II ŚN</div><div>Maślanka truskawkowa 0,33l 1 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g</div></div>
	<div><div>Obiad</div><div>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>)</div></div>
	<div><div>Kolacja</div><div>Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 200 g (<u>SEL, GLU JECZ</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Gruszka 150 g</div></div>
	<div><div>PN</div><div>Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>)</div></div>
Wartość energetyczna: 3073.26 kcal; Białko ogółem: 126.13 g; Tłuszcz: 117.00 g; Kw. tł. nasy.: 33.53 g; Węglowodany ogółem: 401.74 g; W tym cukry: 141.58 g; Błonnik pok.: 49.63 g; Sól: 9.27 g;	

BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-05-07 wtorek	<div>Sniadanie</div> <div><div><div>Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU JĘCZ</u>, Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>GLU ŻYT</u>, Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>, Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>, Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdronbiona 50 g (<u>może zawierać</u>: <u>SOJ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>, <u>GOR</u>, Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>, Rukola 10 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</div></div></div>
	<div>II ŚN</div> <div><div>Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>, Musli 10 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>GLU OW</u>, <u>GLU JĘCZ</u>, <u>może zawierać</u>: <u>OZI</u>, <u>SOJ</u>, <u>MLE</u>, <u>ORZ</u>,</div></div>
	<div>Obiad</div> <div><div>Pieczarkowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ</u>, <u>JAJ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>, Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Kotlet pożarski-drobiowy z indyka 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>JAJ</u>, Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u>, <u>MLE</u>, Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Banan 150 g</div></div>
	<div>Kolacja</div> <div><div>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>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</u>, <u>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</div></div>
	<div>PN</div> <div><div>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>,)</div></div>
Wartość energetyczna: 3047.76 kcal; Białko ogółem: 126.67 g; Tłuszcz: 114.01 g; Kw. tł. nasy.: 38.60 g; Węglowodany ogółem: 396.18 g; W tym cukry: 82.42 g; Błonnik pok.: 38.51 g; Sól: 12.05 g;	

BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-05-08 środa	<div><div>Śniadanie</div><div><div><div></div><div></div><div></div></div><div><div>Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU</u> <u>OW.</u>)</div><div>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u>)</div><div>Chleb Graham 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>)</div><div>Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>)</div><div>Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (<u>MLE.</u>)</div><div>Polewka delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g</div><div>Salata zielona 5 g</div><div>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml</div><div>Pomidor 100 g</div></div></div></div>
	<div><div>II ŚN</div><div><div></div><div></div><div></div></div><div><div>Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 200 g (<u>MLE.</u>)</div><div>Pomarańcza 150 g</div></div></div>
	<div><div>Obiad</div><div><div></div><div></div><div></div></div><div><div>Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>SEL.</u> <u>GOR.</u>)</div><div>Kasza kuskus/sypko 250 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>)</div><div>Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>JAJ.</u>)</div><div>Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>SEL.</u>)</div><div>Surówka z selera i marchwi () 150 g (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u>)</div><div>Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 100 g</div><div>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml</div><div>Salatka owocowa ze słonecznikiem 200 g</div></div></div>
	<div><div>Kolacja</div><div><div></div><div></div><div></div></div><div><div>Rzodkiew biała 100 g</div><div>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u>)</div><div>Chleb Graham 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>)</div><div>Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>)</div><div>Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB.</u> <u>SEL.</u>)</div><div>Salata zielona 5 g</div><div>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</div></div></div>
	<div><div>PZ</div><div><div></div><div></div><div></div></div><div><div>Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)</div></div></div>
Wartość energetyczna: 3081.37 kcal; Białko ogółem: 130.66 g; Tłuszcz: 97.72 g; Kw. tł. nasy.: 41.04 g; Węglowodany ogółem: 437.42 g; W tym cukry: 110.86 g; Błonnik pok.: 48.52 g; Sól: 9.30 g;	

BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-05-09 czwartek	<div>Śniadanie</div> <div>Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Pasztet z fasoli () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata lodowa 10 g Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)</div>
	<div>II ŚN</div> <div>Maślanka truskawkowa 0,33l 1 g (<u>MLE,</u>)</div>
	<div>Obiad</div> <div>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 Gruszka 150 g</div>
	<div>Kolacja</div> <div>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</div>
	<div>PN</div> <div>Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)</div>
Wartość energetyczna: 2768.95 kcal; Białko ogółem: 103.34 g; Tłuszcz: 80.93 g; Kw. tł. nasy.: 27.81 g; Węglowodany ogółem: 424.46 g; W tym cukry: 150.21 g; Błonnik pok.: 37.17 g; Sól: 6.48 g;	

BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-05-10 piątek	<div>Śniadanie</div> <div>Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty kostka 70 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 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, 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 Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</div>
	<div>PN</div> <div>Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)</div>
Wartość energetyczna: 2739.87 kcal; Białko ogółem: 130.06 g; Tłuszcz: 88.20 g; Kw. tł. nasy.: 37.17 g; Węglowodany ogółem: 374.82 g; W tym cukry: 96.25 g; Błonnik pok.: 36.07 g; Sól: 7.34 g;	

BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-05-11 sobota	<div><div>Sniadanie</div><div>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 Paszтет z ciecierzycy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Roszponka 10 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</div></div>
	<div><div>II ŚN</div><div>Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml (<u>MLE.</u>)</div></div>
	<div><div>Obiad</div><div>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</div></div>
	<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% 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</div></div>
	<div><div>PN</div><div>Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)</div></div>
Wartość energetyczna: 2662.96 kcal; Białko ogółem: 114.24 g; Tłuszcz: 85.72 g; Kw. tł. nasy.: 31.82 g; Węglowodany ogółem: 374.23 g; W tym cukry: 80.43 g; Błonnik pok.: 45.67 g; Sól: 11.01 g;	

BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-05-12 niedziela	<div>Śniadanie</div> <div>Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (<u>MLE,</u> <u>GLU JECZ,</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT,</u> Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u> Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u> Szyńka łoskowa- 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</div>
	<div>II ŚN</div> <div>Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u> Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ,</u></div>
	<div>Obiad</div> <div>Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ,</u> <u>JAJ, MLE, SEL,</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Schab gotowany 130 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u> Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL,</u> Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Galaretka o smaku brzoskwińowym 200 g Jabłko 150 g</div>
	<div>Kolacja</div> <div>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT,</u> Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u> Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u> Pasta z twarogu i rzodkiewki 60 g (<u>MLE,</u> Szyńkowa 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</div>
	<div>PN</div> <div>Serek wiejski truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u></div>
Wartość energetyczna: 2932.46 kcal; Białko ogółem: 143.41 g; Tłuszcz: 90.38 g; Kw. tł. nasy.: 40.12 g; Węglowodany ogółem: 406.52 g; W tym cukry: 121.53 g; Błonnik pok.: 37.67 g; Sól: 9.01 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,