

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

| BP- Podstawowa zest I    |           | BP- Podstawowa zest II   |  | BP- Łatwo strawna   | BP- Łatwostrawna małego dziecka   | BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat  |
|--------------------------|-----------|--|--|---|---|---|
| 2024-03-04, poniedziałek | Śniadanie | Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Mandarynka 100 g | Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 5 g<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Mandarynka 100 g | Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 5 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Mandarynka 100 g | Płatki kukurydziane na mleku 200 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 5 g<br>Pomidor b/skórki 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki kukurydziane na mleku 400 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 5 g<br>Pomidor 100 g<br>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> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Kotlet z jaj 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Surówka z marchwi () 150 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kalafior gotowany* 100 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml  | Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Kotlet z jaj-pieczony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Surówka z marchwi i jabłka () 150 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kalafior gotowany* 100 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml   | Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Kotlet z jaj-pieczony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Surówka z marchwi () 150 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml   | Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 130 g<br>Kotlet z jaj-pieczony 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Surówka z marchwi () 150 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml<br>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt<br>Mandarynka 100 g  | Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Kotlet z jaj-pieczony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml<br>Surówka z marchwi () 150 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt<br>Mandarynka 100 g  |
|                          | Kolacja   | Zapiekanka makaronowo-warzywna z mięsem drobiowym* 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Jabłko 150 g   |  |   | Zapiekanka makaronowo-warzywna z mięsem drobiowym* 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Jabłko 150 g  | Zapiekanka makaronowo-warzywna z mięsem drobiowym* 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Jabłko 150 g  |
|                          | PN        | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )  |  |   |   |   |
|                          |           | Wartość energetyczna: 2398.23 kcal; Białko ogółem: 99.59 g; Tłuszcz: 73.96 g; Kw. tł. nasy.: 27.42 g; Węglowodany ogółem: 360.70 g; W tym cukry: 97.92 g; Błonnik pok.: 35.64 g; Sól: 8.96 g;  | Wartość energetyczna: 2408.06 kcal; Białko ogółem: 100.00 g; Tłuszcz: 74.19 g; Kw. tł. nasy.: 27.59 g; Węglowodany ogółem: 362.15 g; W tym cukry: 96.96 g; Błonnik pok.: 35.60 g; Sól: 9.02 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: 1828.52 kcal; Białko ogółem: 75.71 g; Tłuszcz: 45.22 g; Kw. tł. nasy.: 15.25 g; Węglowodany ogółem: 298.47 g; W tym cukry: 111.34 g; Błonnik pok.: 29.13 g; Sól: 4.84 g;  | Wartość energetyczna: 2519.02 kcal; Białko ogółem: 106.44 g; Tłuszcz: 67.22 g; Kw. tł. nasy.: 23.00 g; Węglowodany ogółem: 392.01 g; W tym cukry: 121.87 g; Błonnik pok.: 34.74 g; Sól: 6.70 g;   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

|                   |  | BP- Podstawowa zest I  | BP- Podstawowa zest II   | BP- Łatwo strawna   | BP- Łatwostrawna małego dziecka  | BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat   |
|-------------------|--|--|--|---|--|--|
| 2024-03-05 wtorek | Śniadanie  | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek 70 g ( <u>MLE</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Rukola 10 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Banan 150 g | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek 70 g ( <u>MLE</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Rukola 10 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Pomidor 80 g<br>Banan 150 g | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek 70 g ( <u>MLE</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Rukola 10 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Banan 150 g | Kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <u>MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Rukola 10 g<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml  | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek 70 g ( <u>MLE</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Rukola 10 g<br>Pomidor 80 g<br>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> )<br>Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Szyńka wieprzowa gotowana 90 g<br>Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g<br>Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml        | Solferino () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Szyńka wieprzowa gotowana 90 g<br>Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g<br>Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml                        | Solferino () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Szyńka wieprzowa gotowana 90 g<br>Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g<br>Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml  | Solferino () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Makaron 130 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Szyńka wieprzowa gotowana 80 g<br>Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 50 g<br>Dynia duszona z olejem* 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml<br>Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml<br>Banan 150 g | Solferino () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Szyńka wieprzowa gotowana 90 g<br>Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g<br>Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml<br>Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml<br>Banan 150 g |
|                   | Kolacja  | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g ( <u>RYB, SEL</u> )<br>Sałata zielona 5 g<br>Rzodkiew biała 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml         | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g ( <u>RYB, SEL</u> )<br>Sałata zielona 5 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 50 g ( <u>RYB, SEL</u> )<br>Sałata zielona 5 g<br>Pomidor b/skórki 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g ( <u>RYB, SEL</u> )<br>Sałata zielona 5 g<br>Pomidor 100 g<br>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 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

| BP- Podstawowa zest I  |           | BP- Podstawowa zest II   |  | BP- Łatwo strawna   | BP- Łatwostrawna małego dziecka  | BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat  |  |   |
|--|-----------|--|--|---|--|---|--|---|
| 2024-03-06 środa   | Śniadanie | Platki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 30 g ( <u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Salata zielona 5 g<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Pomarańcza 150 g |  | Platki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 30 g ( <u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Salata zielona 5 g<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Pomarańcza 150 g |  | Platki owsiane na mleku 200 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 30 g ( <u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Salata zielona 5 g<br>Pomidor b/skórki 100 g<br>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> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 30 g ( <u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Salata zielona 5 g<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) |
|  | II ŚN     | Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )  |  |   |  |   |  |   |
|  | Obiad     | Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Kotlet mielony drobiowy z indyka 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g ( <u>JAJ, GOR.</u> )<br>Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml  | Pomidorowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos koperkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g ( <u>JAJ, GOR.</u> )<br>Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml             | Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Marchew oprószana z olejem () 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml  | Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 250 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 130 g<br>Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml<br>Pomarańcza 150 g                           | Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Marchew oprószana z olejem () 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml<br>Pomarańcza 150 g  |  |   |
|  | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paszтет z soczewicy () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 5 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g<br>Serek homo z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 5 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g<br>Serek homo z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 5 g<br>Pomidor b/skórki 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g<br>Serek homo z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 5 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml |   |  |   |
|  | PN        | Serek wiejski truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )   |  |   |  |   |  |   |
| Wartość energetyczna: 2971.47 kcal; Białko ogółem: 116.01 g; Tłuszcz: 114.23 g; Kw. tł. nasy.: 41.25 g; Węglowodany ogółem: 388.99 g; W tym cukry: 100.96 g; Błonnik pok.: 39.60 g; Sól: 8.32 g; |           | Wartość energetyczna: 2721.63 kcal; Białko ogółem: 113.34 g; Tłuszcz: 97.63 g; Kw. tł. nasy.: 39.37 g; Węglowodany ogółem: 365.83 g; W tym cukry: 103.00 g; Błonnik pok.: 36.78 g; Sól: 7.96 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 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

|                     |   | BP- Podstawowa zestaw I  | BP- Podstawowa zestaw II   | BP- Łatwo strawna   | BP- Łatwostrawna małego dziecka   | BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat   |
|---------------------|---|--|--|---|---|--|
| 2024-03-07 czwartek | Śniadanie   | Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g<br>Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Sałata lodowa 10 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Jabłko 150 g | Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g<br>Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Sałata lodowa 10 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Mus z jabłek () z/c 100 g | Zacierka na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g<br>Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Sałata lodowa 10 g<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml | Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g<br>Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Sałata lodowa 10 g<br>Pomidor 80 g<br>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> )<br>Risotto pełnoziarniste z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <u>SEL,</u> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Surówka z selera i jabłka (-)drobno tarta 150 g ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml   | Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Gołąbek siekany z mięsa wp 300 g ( <u>JAJ,</u> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Surówka z selera i jabłka (-)drobno tarta 150 g ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml  | Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <u>SEL,</u> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Surówka z selera i jabłka (-)drobno tarta 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml   | Ziemniaczana () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 200 g ( <u>SEL,</u> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g<br>Surówka z selera i jabłka (-)drobno tarta 50 g ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml<br>Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt<br>Mus z jabłek () z/c 100 g  | Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <u>SEL,</u> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Surówka z selera i jabłka (-)drobno tarta 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml<br>Mus z jabłek () z/c 100 g |
|                     | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Forszmak drobiowy z warzywami * 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Mandarynka 100 g   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Forszmak drobiowy z warzywami * 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Mandarynka 100 g  | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Forszmak drobiowy z warzywami * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Mandarynka 100 g   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Forszmak drobiowy z warzywami * 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Mandarynka 100 g   |  |
| PN                  | Maślanka truskawkowa 0,33l 1 g ( <u>MLE,</u> )  |  |  |   |   |  |
|                     | Wartość energetyczna: 2731.94 kcal; Białko ogółem: 117.69 g; Tłuszcz: 77.66 g; Kw. tł. nasy.: 35.08 g; Węglowodany ogółem: 409.53 g; W tym cukry: 133.06 g; Błonnik pok.: 42.36 g; Sól: 6.38 g; | Wartość energetyczna: 2795.04 kcal; Białko ogółem: 135.08 g; Tłuszcz: 85.98 g; Kw. tł. nasy.: 37.62 g; Węglowodany ogółem: 386.28 g; W tym cukry: 133.05 g; Błonnik pok.: 36.05 g; Sól: 6.89 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: 2074.32 kcal; Białko ogółem: 93.47 g; Tłuszcz: 50.73 g; Kw. tł. nasy.: 22.70 g; Węglowodany ogółem: 319.55 g; W tym cukry: 134.05 g; Błonnik pok.: 21.44 g; Sól: 3.67 g;  | Wartość energetyczna: 2866.11 kcal; Białko ogółem: 124.96 g; Tłuszcz: 70.34 g; Kw. tł. nasy.: 30.31 g; Węglowodany ogółem: 445.81 g; W tym cukry: 147.37 g; Błonnik pok.: 31.51 g; Sól: 6.05 g;   |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

|                   |   | BP- Podstawowa zest I  | BP- Podstawowa zest II   | BP- Łatwo strawna  | BP- Łatwostrawna małego dziecka  | BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat   |
|-------------------|---|--|--|--|--|--|
| 2024-03-08 piątek | Śniadanie   | Platki pszenne na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek 70 g ( <u>MLE,</u> )<br>Powidła śliwkowe 30g 1 szt<br>Sałata zielona 5 g<br>Banan 150 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) |  | Platki pszenne na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek 70 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Sałata zielona 5 g<br>Banan 150 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) | Platki pszenne na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek 70 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Sałata zielona 5 g<br>Pomidor b/skórki 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) | Platki pszenne na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek 70 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Sałata zielona 5 g<br>Pomidor 100 g<br>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> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Ryba smażona (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g<br>Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml   | Jarzynowa z makaronem (-) -podstawa 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB,</u> )<br>Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g<br>Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Dyniowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB,</u> )<br>Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml  | Dyniowa z makaronem () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 130 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB,</u> )<br>Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml<br>Banan 150 g                | Dyniowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB,</u> )<br>Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Marchew oprószana z olejem () 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml<br>Banan 150 g  |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Sałata zielona 5 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Sałata zielona 5 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z jaj 50 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Sałata zielona 5 g<br>Pomidor b/skórki 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Sałata zielona 5 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                                 |  |
| PN                | Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )  |  |  |  |  |  |
|                   | Wartość energetyczna: 2717.48 kcal; Białko ogółem: 126.82 g; Tłuszcz: 83.13 g; Kw. tł. nasy.: 32.47 g; Węglowodany ogółem: 378.84 g; W tym cukry: 125.13 g; Błonnik pok.: 32.39 g; Sól: 6.65 g; | Wartość energetyczna: 2584.58 kcal; Białko ogółem: 127.11 g; Tłuszcz: 76.85 g; Kw. tł. nasy.: 31.84 g; Węglowodany ogółem: 360.28 g; W tym cukry: 123.14 g; Błonnik pok.: 30.74 g; Sól: 6.62 g;  | Wartość energetyczna: 2469.98 kcal; Białko ogółem: 126.72 g; Tłuszcz: 65.14 g; Kw. tł. nasy.: 26.03 g; Węglowodany ogółem: 355.74 g; W tym cukry: 113.11 g; Błonnik pok.: 24.79 g; Sól: 6.18 g;  | Wartość energetyczna: 1927.05 kcal; Białko ogółem: 104.08 g; Tłuszcz: 46.61 g; Kw. tł. nasy.: 17.53 g; Węglowodany ogółem: 283.56 g; W tym cukry: 128.90 g; Błonnik pok.: 21.53 g; Sól: 3.85 g;  | Wartość energetyczna: 2660.05 kcal; Białko ogółem: 131.85 g; Tłuszcz: 69.61 g; Kw. tł. nasy.: 27.81 g; Węglowodany ogółem: 391.31 g; W tym cukry: 142.91 g; Błonnik pok.: 30.72 g; Sól: 6.68 g;  |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

|                   |           | BP- Podstawowa zest I  | BP- Podstawowa zest II   | BP- Łatwo strawna   | BP- Łatwostrawna małego dziecka  | BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat  |
|-------------------|-----------|--|--|---|--|---|
| 2024-03-09 sobota | Śniadanie | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z ciecierzycy z warzywami () 30 g ( <u>SEL</u> )<br>Parówki z szynki-kielbasa<br>wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 120 g<br>Ketchup 15g saszetka 1 szt<br>Roszponka 10 g<br>Rzodkiew biała 80 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Mandarynka 100 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z ciecierzycy z warzywami () 30 g ( <u>SEL</u> )<br>Parówki z szynki-kielbasa<br>wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 120 g<br>Ketchup 15g saszetka 1 szt<br>Roszponka 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Rzodkiew biała 80 g<br>Mandarynka 100 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdobniona 30 g ( <u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Twarożek z ziołami 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Roszponka 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Pomidor 80 g<br>Mandarynka 100 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdobniona 30 g ( <u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Twarożek z ziołami 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Roszponka 10 g<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdobniona 30 g ( <u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Twarożek z ziołami 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Roszponka 10 g<br>Pomidor 80 g<br>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> )<br>Kasza jaglana na sypko 180 g<br>Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Surówka z marchwi i jabłka () 150 g ( <u>MLE</u> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml   | Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> )<br>Kasza gryczana 180 g<br>Klopsik drobiowo - warzywny z udźca 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> )<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Surówka z marchwi i jabłka () 150 g ( <u>MLE</u> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml   | Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> )<br>Kasza jaglana na sypko 180 g<br>Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 150 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml  | Selerowa z ziemniakami () 250 ml ( <u>MLE, SEL</u> )<br>Kasza jaglana na sypko 130 g<br>Potrawka drobiowa () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml<br>Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL</u> )<br>Mandarynka 100 g   | Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> )<br>Kasza jaglana na sypko 180 g<br>Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 150 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml<br>Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL</u> )<br>Mandarynka 100 g  |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 30 g<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 5 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 30 g<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 5 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 30 g<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 5 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   | Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 30 g<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 5 g<br>Pomidor b/skórki 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 30 g<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 5 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   |
|                   | PN        | Serek homo owocowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )   |  |   |  |   |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2656.45 kcal; Białko ogółem: 117.85 g; Tłuszcz: 91.78 g; Kw. tł. nasy.: 39.13 g; Węglowodany ogółem: 362.53 g; W tym cukry: 72.35 g; Błonnik pok.: 41.59 g; Sól: 8.92 g;   | Wartość energetyczna: 2642.85 kcal; Białko ogółem: 109.71 g; Tłuszcz: 96.59 g; Kw. tł. nasy.: 39.27 g; Węglowodany ogółem: 356.14 g; W tym cukry: 73.21 g; Błonnik pok.: 40.91 g; Sól: 9.22 g;   | Wartość energetyczna: 1930.30 kcal; Białko ogółem: 102.19 g; Tłuszcz: 43.37 g; Kw. tł. nasy.: 20.46 g; Węglowodany ogółem: 296.98 g; W tym cukry: 65.49 g; Błonnik pok.: 26.34 g; Sól: 5.43 g;  | Wartość energetyczna: 1608.91 kcal; Białko ogółem: 86.51 g; Tłuszcz: 36.94 g; Kw. tł. nasy.: 14.69 g; Węglowodany ogółem: 242.59 g; W tym cukry: 64.06 g; Błonnik pok.: 19.42 g; Sól: 4.84 g;  | Wartość energetyczna: 2169.80 kcal; Białko ogółem: 108.69 g; Tłuszcz: 50.87 g; Kw. tł. nasy.: 21.91 g; Węglowodany ogółem: 332.98 g; W tym cukry: 68.49 g; Błonnik pok.: 27.49 g; Sól: 6.89 g;  |



Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

|                      |           | BP- Podstawowa zest I  | BP- Podstawowa zest II   | BP- Łatwo strawna   | BP- Łatwostrawna małego dziecka  | BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat  |
|----------------------|-----------|--|--|---|--|---|
| 2024-03-10 niedziela | Śniadanie | Kasza jaglana na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g<br>Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Pomidor 100 g<br>Pomarańcza 150 g | Kasza jaglana na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Pomidor 100 g<br>Pomarańcza 150 g | Kasza jaglana na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek z siemieniem i natką pietruszki 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g<br>Salata zielona 5 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Pomarańcza 150 g | Kasza jaglana na mleku 200 ml ( <u>MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek z siemieniem i natką pietruszki 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g<br>Salata zielona 5 g<br>Pomidor b/skórki 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Kasza jaglana na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek z siemieniem i natką pietruszki 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g<br>Salata zielona 5 g<br>Pomidor 100 g<br>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> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Udko pieczone 1 szt. 210 g<br>Surówka Colesław () 150 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml   | Fasolowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Udko pieczone 1 szt. 210 g<br>Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Surówka Colesław () 150 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml  | Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Udko pieczone 1 szt. 210 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml  | Rosół z makaronem () 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 130 g<br>Udko pieczone 1 szt. 105 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml<br>Pomarańcza 150 g   | Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Udko pieczone 1 szt. 210 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml<br>Pomarańcza 150 g  |
|                      | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Salata zielona 5 g<br>Rzodkiew biała 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   |  | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Salata zielona 5 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Salata zielona 5 g<br>Pomidor b/skórki 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Salata zielona 5 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  |
|                      | PN        | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrodniona 20 g ( <u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Salata zielona 10 g   |  |   |  |   |
|                      |           | Wartość energetyczna: 2729.39 kcal; Białko ogółem: 142.61 g; Tłuszcz: 99.87 g; Kw. tł. nasy.: 40.14 g; Węglowodany ogółem: 328.94 g; W tym cukry: 82.85 g; Błonnik pok.: 32.00 g; Sól: 8.53 g;   | Wartość energetyczna: 2460.16 kcal; Białko ogółem: 108.01 g; Tłuszcz: 75.20 g; Kw. tł. nasy.: 31.81 g; Węglowodany ogółem: 354.53 g; W tym cukry: 84.21 g; Błonnik pok.: 37.35 g; Sól: 8.16 g;   | Wartość energetyczna: 2572.21 kcal; Białko ogółem: 141.52 g; Tłuszcz: 86.22 g; Kw. tł. nasy.: 34.19 g; Węglowodany ogółem: 316.67 g; W tym cukry: 71.69 g; Błonnik pok.: 22.06 g; Sól: 7.78 g;  | Wartość energetyczna: 1781.54 kcal; Białko ogółem: 95.37 g; Tłuszcz: 53.17 g; Kw. tł. nasy.: 21.39 g; Węglowodany ogółem: 236.86 g; W tym cukry: 69.49 g; Błonnik pok.: 16.61 g; Sól: 5.33 g;  | Wartość energetyczna: 2699.71 kcal; Białko ogółem: 146.92 g; Tłuszcz: 88.47 g; Kw. tł. nasy.: 35.51 g; Węglowodany ogółem: 337.67 g; W tym cukry: 79.94 g; Błonnik pok.: 22.51 g; Sól: 7.96 g;  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

|                         |  | BP- Podstawowa zest I   | BP- Podstawowa zest II  | BP- Łatwo strawna  | BP- Łatwostrawna małego dziecka  | BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat   |   |
|-------------------------|--|---|---|--|--|--|---|
| 2024-03-11 poniedziałek | Śniadanie  | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE,</u><br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u><br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u><br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u><br>Paszтет szefa z dodatkiem białka sojowego 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR,</u><br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Jabłko 150 g | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE,</u><br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u><br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u><br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u><br>Paszтет szefa z dodatkiem białka sojowego 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR,</u><br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Salata zielona 5 g<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Jabłko 150 g | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE,</u><br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u><br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u><br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u><br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Serek a'la fromage z ziołami 60 g ( <u>MLE,</u><br>Salata zielona 5 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Jabłko 150 g | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE,</u><br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u><br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u><br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Serek a'la fromage z ziołami 60 g ( <u>MLE,</u><br>Salata zielona 5 g<br>Pomidor b/skórki 100 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE,</u><br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u><br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u><br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u><br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Serek a'la fromage z ziołami 60 g ( <u>MLE,</u><br>Salata zielona 5 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml |   |
|                         | II ŚN  | Maślanka truskawkowa 0,33l 1 g ( <u>MLE,</u><br>Jabłko 150 g  |   |  |  |  |   |
|                         | Obiad  | Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u><br>Gulasz warzywny dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u><br>Ryż na sypko (brązowy) 180 g<br>Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g ( <u>SEL,</u><br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () kostka 100 g ( <u>SEL,</u><br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u>   |   | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u><br>Gulasz warzywny dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u><br>Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () kostka 150 g ( <u>SEL,</u><br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u>   |  | Barszcz czerwony z ziemniakami () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u><br>Gulasz warzywny dieta* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u><br>Ryż na sypko (paraboliczny) 130 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () kostka 100 g ( <u>SEL,</u><br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u><br>Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 200 ml  | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u><br>Gulasz warzywny dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u><br>Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () kostka 150 g ( <u>SEL,</u><br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u><br>Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 200 ml |
|                         | Kolacja  | Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 200 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ,</u><br>Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u><br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Mandarynka 100 g  |   |  |  | Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 150 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ,</u><br>Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u><br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Mandarynka 100 g   | Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 200 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ,</u><br>Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u><br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Mandarynka 100 g  |
|                         | PN   | Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE,</u>  |   |  |  |  |   |
|                         | Wartość energetyczna: 2502.18 kcal; Białko ogółem: 107.34 g; Tłuszcz: 81.20 g; Kw. tł. nasy.: 27.06 g; Węglowodany ogółem: 354.21 g; W tym cukry: 118.35 g; Błonnik pok.: 43.52 g; Sól: 11.22 g; |   | Wartość energetyczna: 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 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

|                   |           | BP- Podstawowa zest I   | BP- Podstawowa zest II   | BP- Łatwo strawna   | BP- Łatwostrawna małego dziecka   | BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat   |
|-------------------|-----------|---|--|---|---|--|
| 2024-03-12 wtorek | Śniadanie | Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 50 g ( <u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Papryka świeża 80 g<br>Banan 150 g |  | Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Rukola 10 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Banan 150 g | Płatki jęczmienne na mleku 200 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Rukola 10 g<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                                    | Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Rukola 10 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml           |
|                   | II ŚN     |   |  |   | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )   |  |
|                   | Obiad     | Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Pieczarkowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Kotlet pożarski-drobiowy z indyka 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 150 g<br>Buraczki oprószone () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Jarzynowa z zacierką ()-podstawa 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Kotlet drobiowy panierowany z indyka 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 150 g<br>Buraczki oprószone () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Klopsik drobiowy z indyka 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Buraczki oprószone () 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Jarzynowa z zacierką dieta () 250 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 130 g<br>Klopsik drobiowy z indyka 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Buraczki oprószone () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Mus z brzoskwiń 100 g | Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Klopsik drobiowy z indyka 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Buraczki oprószone () 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Mus z brzoskwiń 100 g                                  |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g<br>Salata zielona 5 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   |  | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g<br>Salata zielona 5 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml      | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj 30 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g<br>Salata zielona 5 g<br>Pomidor b/skórki 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                          | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g<br>Salata zielona 5 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml |
|                   | PN        | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )  |  |   |   |  |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2614.63 kcal; Białko ogółem: 108.35 g; Tłuszcz: 88.43 g; Kw. tł. nasy.: 35.36 g; Węglowodany ogółem: 360.45 g; W tym cukry: 100.07 g; Błonnik pok.: 31.26 g; Sól: 11.11 g;  | Wartość energetyczna: 2483.09 kcal; Białko ogółem: 103.16 g; Tłuszcz: 81.67 g; Kw. tł. nasy.: 34.40 g; Węglowodany ogółem: 348.19 g; W tym cukry: 99.53 g; Błonnik pok.: 30.52 g; Sól: 11.06 g;  | Wartość energetyczna: 2350.27 kcal; Białko ogółem: 98.20 g; Tłuszcz: 56.37 g; Kw. tł. nasy.: 23.55 g; Węglowodany ogółem: 374.91 g; W tym cukry: 104.23 g; Błonnik pok.: 25.95 g; Sól: 6.94 g;  | Wartość energetyczna: 1633.81 kcal; Białko ogółem: 72.69 g; Tłuszcz: 37.98 g; Kw. tł. nasy.: 14.77 g; Węglowodany ogółem: 257.99 g; W tym cukry: 80.59 g; Błonnik pok.: 16.23 g; Sól: 4.53 g;   | Wartość energetyczna: 2368.77 kcal; Białko ogółem: 103.40 g; Tłuszcz: 59.02 g; Kw. tł. nasy.: 25.19 g; Węglowodany ogółem: 367.16 g; W tym cukry: 96.03 g; Błonnik pok.: 24.30 g; Sól: 7.20 g;   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

|                  |           | BP- Podstawowa zest I   | BP- Podstawowa zest II   | BP- Łatwo strawna  | BP- Łatwostrawna małego dziecka  | BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat   |
|------------------|-----------|---|--|--|--|--|
| 2024-03-13 środa | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Pomarańcza 150 g<br>Pomidor 100 g |  | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g<br>Salata zielona 5 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Pomarańcza 150 g | Płatki owsiane na mleku 200 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g<br>Salata zielona 5 g<br>Pomidor b/skórki 100 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g<br>Salata zielona 5 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml |
|                  | II ŚN     |   |  |  | Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 200 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomarańcza 150 g   |  |
|                  | Obiad     | Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )<br>kasza pęczak/sypko 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z selera i marchwi () 150 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 100 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml  | Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kasza bulgur 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kotlet mielony wieprzowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Surówka z selera i marchwi () 150 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 100 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml                        | Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kasza kuskus/sypko 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z selera i marchwi () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 100 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml  | Ziemniaczana () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kasza kuskus/sypko 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z selera i marchwi () 50 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 50 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml<br>Salatka owocowa 200 g                     | Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kasza kuskus/sypko 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z selera i marchwi () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 100 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml<br>Salatka owocowa 200 g   |
|                  | Kolacja   | Rzodkiew biała 100 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> )<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Rzodkiew biała 100 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> )<br>Salata zielona 5 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 50 g ( <u>RYB, SEL.</u> )<br>Salata zielona 5 g<br>Pomidor b/skórki 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> )<br>Salata zielona 5 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   |
|                  | PN        | Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL.</u> )   |  |  |  |  |
|                  |           | Wartość energetyczna: 2457.03 kcal; Białko ogółem: 106.41 g; Tłuszcz: 76.55 g; Kw. tł. nasy.: 31.29 g; Węglowodany ogółem: 348.72 g; W tym cukry: 92.80 g; Błonnik pok.: 49.97 g; Sól: 8.48 g;  | Wartość energetyczna: 2614.41 kcal; Białko ogółem: 109.17 g; Tłuszcz: 86.79 g; Kw. tł. nasy.: 30.66 g; Węglowodany ogółem: 363.24 g; W tym cukry: 91.33 g; Błonnik pok.: 38.54 g; Sól: 7.88 g;   | Wartość energetyczna: 2351.80 kcal; Białko ogółem: 107.93 g; Tłuszcz: 59.88 g; Kw. tł. nasy.: 23.85 g; Węglowodany ogółem: 356.48 g; W tym cukry: 89.69 g; Błonnik pok.: 32.37 g; Sól: 7.28 g;   | Wartość energetyczna: 2027.70 kcal; Białko ogółem: 86.96 g; Tłuszcz: 45.86 g; Kw. tł. nasy.: 17.23 g; Węglowodany ogółem: 326.81 g; W tym cukry: 120.46 g; Błonnik pok.: 26.16 g; Sól: 4.85 g;   | Wartość energetyczna: 2809.43 kcal; Białko ogółem: 119.26 g; Tłuszcz: 69.08 g; Kw. tł. nasy.: 27.06 g; Węglowodany ogółem: 441.50 g; W tym cukry: 137.62 g; Błonnik pok.: 37.17 g; Sól: 7.51 g;  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

|                     |           | BP- Podstawowa zest I  | BP- Podstawowa zest II  | BP- Łatwo strawna   | BP- Łatwostrawna małego dziecka  | BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat  |
|---------------------|-----------|--|---|---|--|---|
| 2024-03-14 czwartek | Śniadanie | Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Paszтет z fasoli () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )<br>Mandarynka 100 g |   | Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Serek a'la homogenizowany 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Sałata lodowa 10 g<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )<br>Mandarynka 100 g | Kasza manna na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Serek a'la homogenizowany 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>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> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Serek a'la homogenizowany 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Sałata lodowa 10 g<br>Pomidor 80 g<br>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> )<br>Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Surówka żydowska z olejem () 150 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml   | Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> )<br>Kalafiorowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Surówka żydowska z olejem () 150 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Brokuł gotowany* 150 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml   | Szpinakowa z ziemniakami () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml<br>Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml<br>Mandarynka 100 g   | Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Brokuł gotowany* 150 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml<br>Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml<br>Mandarynka 100 g  |
|                     | Kolacja   | Risotto z mięs drob i warzywami () 200 g ( <u>SEL,</u> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Jabłko 150 g  |   | Risotto z mięs drob i warzywami () 150 g ( <u>SEL,</u> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Jabłko 150 g   | Risotto z mięs drob i warzywami () 150 g ( <u>SEL,</u> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Jabłko 150 g  | Risotto z mięs drob i warzywami () 200 g ( <u>SEL,</u> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Jabłko 150 g   |
|                     | PN        | Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )   |   |   |  |   |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2434.03 kcal; Białko ogółem: 93.98 g; Tłuszcz: 72.44 g; Kw. tł. nasy.: 22.07 g; Węglowodany ogółem: 367.86 g; W tym cukry: 106.15 g; Błonnik pok.: 35.03 g; Sól: 7.52 g;   | Wartość energetyczna: 2415.75 kcal; Białko ogółem: 91.44 g; Tłuszcz: 79.57 g; Kw. tł. nasy.: 24.91 g; Węglowodany ogółem: 350.43 g; W tym cukry: 106.80 g; Błonnik pok.: 35.97 g; Sól: 8.33 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 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

|                   |           | BP- Podstawowa zest I  | BP- Podstawowa zest II   | BP- Łatwo strawna   | BP- Łatwostrawna małego dziecka  | BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat   |
|-------------------|-----------|--|--|---|--|--|
| 2024-03-15 piątek | Śniadanie | Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Sałata zielona 5 g<br>Banan 150 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Sałata zielona 5 g<br>Banan 150 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Sałata zielona 5 g<br>Banan 150 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki kukurydziane na mleku 200 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Sałata zielona 5 g<br>Banan 150 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                | Płatki kukurydziane na mleku 400 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Sałata zielona 5 g<br>Banan 150 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml |
|                   | II ŚN     | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE,</u> )   |  |   |  |  |
|                   | Obiad     | Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Ryba smażona (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g<br>Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml                                       | Ryżowa () 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB,</u> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g<br>Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml  | Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> )<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Warzywa po grecku () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml  | Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 250 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 130 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB,</u> )<br>Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml<br>Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u> ) | Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB,</u> )<br>Warzywa po grecku () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml<br>Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u> )   |
|                   | PD        |  |  |   |  |  |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Sałata zielona 5 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Sałata zielona 5 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Sałata zielona 5 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z jaj 50 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Sałata zielona 5 g<br>Pomidor b/skórki 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Sałata zielona 5 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   |
|                   | PN        | Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )   |  |   |  |  |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2630.38 kcal; Białko ogółem: 110.29 g; Tłuszcz: 82.01 g; Kw. tł. nasy.: 28.92 g; Węglowodany ogółem: 378.33 g; W tym cukry: 112.74 g; Błonnik pok.: 32.05 g; Sól: 6.78 g;  | Wartość energetyczna: 2377.72 kcal; Białko ogółem: 109.80 g; Tłuszcz: 64.16 g; Kw. tł. nasy.: 22.68 g; Węglowodany ogółem: 355.24 g; W tym cukry: 112.34 g; Błonnik pok.: 29.36 g; Sól: 6.69 g;  | Wartość energetyczna: 2381.96 kcal; Białko ogółem: 111.32 g; Tłuszcz: 57.76 g; Kw. tł. nasy.: 22.21 g; Węglowodany ogółem: 368.20 g; W tym cukry: 112.25 g; Błonnik pok.: 26.73 g; Sól: 5.49 g;   | Wartość energetyczna: 1849.18 kcal; Białko ogółem: 84.29 g; Tłuszcz: 42.88 g; Kw. tł. nasy.: 14.50 g; Węglowodany ogółem: 290.55 g; W tym cukry: 104.41 g; Błonnik pok.: 20.21 g; Sól: 3.74 g;   | Wartość energetyczna: 2627.59 kcal; Białko ogółem: 117.31 g; Tłuszcz: 66.19 g; Kw. tł. nasy.: 24.71 g; Węglowodany ogółem: 402.82 g; W tym cukry: 118.56 g; Błonnik pok.: 29.04 g; Sól: 6.52 g;  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

| BP- Podstawowa zest I |           | BP- Podstawowa zest II   |  | BP- Łatwo strawna  | BP- Łatwostrawna małego dziecka  | BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat   |
|-----------------------|-----------|--|--|--|--|--|
| 2024-03-16 sobota     | Śniadanie | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 120 g<br>Pasta z ciecierzycy z warzywami () 30 g ( <u>SEL</u> )<br>Ketchup 15g saszetka 1 szt<br>Roszponka 10 g<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Pomarańcza 150 g |  | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Roszponka 10 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Pomarańcza 150 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Roszponka 10 g<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Roszponka 10 g<br>Pomidor 80 g<br>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> )<br>Kasza gryczana 180 g<br>Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g ( <u>SEL</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g<br>Buraczki oprószone () 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml  | Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ</u> )<br>Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Potrawka drobiowa z warzywami * 120 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g<br>Buraczki oprószone () 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml            | Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ</u> )<br>Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Potrawka drobiowa z warzywami * 120 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g<br>Buraczki oprószone () 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml  | Koperkowa z ziemniakami () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 130 g ( <u>GLU JECZ</u> )<br>Potrawka drobiowa z warzywami * 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Buraczki gotowane () 50 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 50 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml<br>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt<br>Pomarańcza 150 g                 | Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ</u> )<br>Potrawka drobiowa z warzywami * 120 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g<br>Buraczki gotowane () 100 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml<br>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt<br>Pomarańcza 150 g   |
|                       | Kolacja   | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 50 g ( <u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Salatka z brokułu, oleju i koperku 120 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 50 g ( <u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Salatka z brokułu, oleju i koperku 120 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 50 g ( <u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Salatka z brokułu, oleju i koperku 120 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g ( <u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Salatka z brokułu, oleju i koperku 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 50 g ( <u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Salatka z brokułu, oleju i koperku 120 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   |
|                       | PN        | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt  |  |  |  |  |
|                       |           | Wartość energetyczna: 2469.95 kcal; Białko ogółem: 94.21 g; Tłuszcz: 97.53 g; Kw. tł. nasy.: 35.60 g; Węglowodany ogółem: 321.57 g; W tym cukry: 73.07 g; Błonnik pok.: 41.77 g; Sól: 10.63 g;   | Wartość energetyczna: 2360.22 kcal; Białko ogółem: 82.90 g; Tłuszcz: 88.59 g; Kw. tł. nasy.: 34.79 g; Węglowodany ogółem: 323.74 g; W tym cukry: 68.89 g; Błonnik pok.: 36.56 g; Sól: 10.39 g;   | Wartość energetyczna: 1928.47 kcal; Białko ogółem: 77.39 g; Tłuszcz: 45.10 g; Kw. tł. nasy.: 17.65 g; Węglowodany ogółem: 316.25 g; W tym cukry: 72.56 g; Błonnik pok.: 32.19 g; Sól: 7.04 g;  | Wartość energetyczna: 1525.35 kcal; Białko ogółem: 65.42 g; Tłuszcz: 35.32 g; Kw. tł. nasy.: 15.26 g; Węglowodany ogółem: 245.10 g; W tym cukry: 86.06 g; Błonnik pok.: 23.82 g; Sól: 4.94 g;  | Wartość energetyczna: 2070.52 kcal; Białko ogółem: 82.73 g; Tłuszcz: 47.82 g; Kw. tł. nasy.: 19.06 g; Węglowodany ogółem: 340.78 g; W tym cukry: 94.22 g; Błonnik pok.: 34.91 g; Sól: 7.85 g;  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

|                      |           | BP- Podstawowa zest I   | BP- Podstawowa zest II  | BP- Łatwo strawna   | BP- Łatwostrawna małego dziecka  | BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat  |
|----------------------|-----------|---|---|---|--|---|
| 2024-03-17 niedziela | Śniadanie | Kasza jęczmienna na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Salata zielona 5 g<br>Jabłko 150 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Kasza jęczmienna na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Salata zielona 5 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Jabłko 150 g | Kasza jęczmienna na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Salata zielona 5 g<br>Pomidor b/skórki 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Jabłko 150 g | Kasza jęczmienna na mleku 200 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Salata zielona 5 g<br>Pomidor b/skórki 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Kasza jęczmienna na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Salata zielona 5 g<br>Pomidor b/skórki 100 g<br>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 () 180 g<br>Pomidorowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Kotlet schabowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g ( <u>JAJ, GOR.</u> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml   | Wielowarzywna z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Schab gotowany 90 g<br>Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g ( <u>JAJ, GOR.</u> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml  | Pomidorowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Schab gotowany 90 g<br>Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 150 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml   | Pomidorowa z zacierką () 250 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 130 g<br>Schab gotowany 80 g<br>Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml<br>Galaretko o smaku brzoskwiowym 200 g<br>Jabłko 150 g  | Pomidorowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Schab gotowany 90 g<br>Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 150 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml<br>Galaretko o smaku brzoskwiowym 200 g<br>Jabłko 150 g   |
|                      | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 30 g<br>Salata zielona 5 g<br>Salatka jarzynowa () 120 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                              | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 30 g<br>Salata zielona 5 g<br>Salatka jarzynowa - dieta () 120 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                 | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 30 g<br>Salata zielona 5 g<br>Salatka jarzynowa - dieta () 60 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 30 g<br>Salata zielona 5 g<br>Salatka jarzynowa - dieta () 60 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                          | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 30 g<br>Salata zielona 5 g<br>Salatka jarzynowa - dieta () 120 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                         |
|                      | PN        | Serek wiejski truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )  |   |   |  |   |
|                      |           | Wartość energetyczna: 2643.45 kcal; Białko ogółem: 105.94 g; Tłuszcz: 96.30 g; Kw. tł. nasy.: 33.59 g; Węglowodany ogółem: 354.12 g; W tym cukry: 95.86 g; Błonnik pok.: 35.68 g; Sól: 8.27 g;  | Wartość energetyczna: 2456.20 kcal; Białko ogółem: 113.86 g; Tłuszcz: 79.69 g; Kw. tł. nasy.: 30.54 g; Węglowodany ogółem: 337.31 g; W tym cukry: 93.45 g; Błonnik pok.: 34.55 g; Sól: 8.25 g;  | Wartość energetyczna: 2250.90 kcal; Białko ogółem: 114.25 g; Tłuszcz: 53.79 g; Kw. tł. nasy.: 25.94 g; Węglowodany ogółem: 341.01 g; W tym cukry: 91.06 g; Błonnik pok.: 28.58 g; Sól: 7.30 g;  | Wartość energetyczna: 1879.08 kcal; Białko ogółem: 98.12 g; Tłuszcz: 40.72 g; Kw. tł. nasy.: 18.90 g; Węglowodany ogółem: 288.43 g; W tym cukry: 128.91 g; Błonnik pok.: 19.12 g; Sól: 5.15 g;   | Wartość energetyczna: 2581.97 kcal; Białko ogółem: 125.05 g; Tłuszcz: 57.82 g; Kw. tł. nasy.: 28.32 g; Węglowodany ogółem: 403.17 g; W tym cukry: 143.53 g; Błonnik pok.: 28.62 g; Sól: 7.55 g;   |

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek



Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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  |  |
|--|--|---|--|--|--|--|
| 2024-03-04 poniedziałek                    | Śniadanie  | Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 5 g<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Płatki jęczmienne na mleku 200 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 5 g<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Płatki jęczmienne na mleku 200 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 5 g<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 5 g<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml |  |
|  | II ŚN  | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )  | Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Mandarynka 100 g  |  |  |  |
|  | Obiad  | Brokułowa z ryżem ( ) 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem ( ) 180 g<br>Kotlet z jaj-pieczony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Surówka z marchwi b/c ( ) 200 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml<br>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt<br>Mandarynka 100 g   | Brokułowa z ryżem ( ) 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem ( ) 180 g<br>Kotlet z jaj-pieczony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Surówka z marchwi ( ) 150 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kalafior gotowany* 100 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml<br>Sałatka z pęczaku.cieciorki.ogórka i papryki 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )   | Brokułowa z ryżem ( ) 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem ( ) 180 g<br>Kotlet z jaj 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Surówka z marchwi ( ) 150 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kalafior gotowany* 100 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml<br>Sałatka z pęczaku.cieciorki.ogórka i papryki 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )  | Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem ( ) 200 g<br>Kotlet z jaj 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Surówka z marchwi ( ) 150 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kalafior gotowany* 100 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml<br>Sałatka z pęczaku.cieciorki.ogórka i papryki 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )  |  |
|  | Kolacja  | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g<br>Twarożek z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 5 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml  | Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Zapiekanka makaronowo-warzywna z mięsem drobiowym* 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Jabłko 150 g   | Zapiekanka makaronowo-warzywna z mięsem drobiowym* 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Jabłko 150 g   |  |  |
|  | PN   | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )   |  |  |  |  |
|  | Wartość energetyczna: 2142.03 kcal; Białko ogółem: 96.27 g; Tłuszcz: 73.27 g; Kw. tł. nasy.: 30.32 g; Węglowodany ogółem: 303.15 g; W tym cukry: 61.71 g; Błonnik pok.: 38.15 g; Sól: 11.47 g; | Wartość energetyczna: 3119.07 kcal; Białko ogółem: 131.95 g; Tłuszcz: 83.88 g; Kw. tł. nasy.: 27.89 g; Węglowodany ogółem: 478.79 g; W tym cukry: 141.81 g; Błonnik pok.: 49.21 g; Sól: 6.65 g;   | Wartość energetyczna: 2571.81 kcal; Białko ogółem: 104.41 g; Tłuszcz: 81.02 g; Kw. tł. nasy.: 27.36 g; Węglowodany ogółem: 379.38 g; W tym cukry: 87.07 g; Błonnik pok.: 47.46 g; Sól: 8.82 g;   | Wartość energetyczna: 2651.86 kcal; Białko ogółem: 105.47 g; Tłuszcz: 85.67 g; Kw. tł. nasy.: 30.21 g; Węglowodany ogółem: 388.32 g; W tym cukry: 87.58 g; Błonnik pok.: 48.31 g; Sól: 8.95 g;   | Wartość energetyczna: 2722.96 kcal; Białko ogółem: 109.03 g; Tłuszcz: 87.62 g; Kw. tł. nasy.: 31.26 g; Węglowodany ogółem: 398.49 g; W tym cukry: 91.74 g; Błonnik pok.: 49.04 g; Sól: 9.17 g;   |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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  |
|-------------------|-----------|---|--|---|--|--|
| 2024-03-05 wtorek | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 30 g ( <u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Rukola 10 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml   | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek 70 g ( <u>MLE</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Rukola 10 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml                             | Kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek 70 g ( <u>MLE</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Rukola 10 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml   | Kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek 70 g ( <u>MLE</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Rukola 10 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml  | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek 70 g ( <u>MLE</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Rukola 10 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml        |
|                   | II ŚN     | Maślanka naturalna 0,33l 1 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko 150 g   | Maślanka truskawkowa 0,33l 1 g ( <u>MLE</u> )  |   |  |  |
|                   | Obiad     | Solferino () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Szyńka wieprzowa gotowana 90 g<br>Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Ser żółty 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Salata zielona 10 g | Solferino () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Szyńka wieprzowa gotowana 90 g<br>Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g<br>Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml<br>Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml<br>Banan 150 g | Solferino () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Szyńka wieprzowa gotowana 90 g<br>Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g<br>Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml<br>Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml<br>Banan 150 g | Solferino () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Szyńka wieprzowa gotowana 90 g<br>Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g<br>Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml<br>Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml<br>Banan 150 g |  |
|                   | Kolacja   | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g ( <u>RYB, SEL</u> )<br>Salata zielona 5 g<br>Rzodkiew biała 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml  | Ryż na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g ( <u>RYB, SEL</u> )<br>Salata zielona 5 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g ( <u>RYB, SEL</u> )<br>Salata zielona 5 g<br>Rzodkiew biała 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g ( <u>RYB, SEL</u> )<br>Salata zielona 5 g<br>Rzodkiew biała 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml   | Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g ( <u>RYB, SEL</u> )<br>Salata zielona 5 g<br>Rzodkiew biała 100 g |
|                   | ☞         | 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 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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  |
|------------------|-----------|---|---|--|--|--|
| 2024-03-06 środa | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdronbiona 30 g ( <u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Salata zielona 5 g<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdronbiona 30 g ( <u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Salata zielona 5 g<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) | Płatki owsiane na mleku 200 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdronbiona 50 g ( <u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Salata zielona 5 g<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) | Płatki owsiane na mleku 200 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdronbiona 50 g ( <u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Salata zielona 5 g<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdronbiona 50 g ( <u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Salata zielona 5 g<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) |
|                  | II ŚN     | Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )   | Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )   |  |  |  |
|                  | Obiad     | Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g ( <u>JAJ, GOR.</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml<br>Pomarańcza 150 g  | Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka wykwintna z olejem b/c 150 g ( <u>JAJ, GOR.</u> )<br>Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml<br>Pomarańcza 150 g   | Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka wykwintna z olejem b/c 150 g ( <u>JAJ, GOR.</u> )<br>Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml<br>Pomarańcza 150 g<br>Mieszanka studencka 30 g ( <u>OZI, ORZ.</u> )         | Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 200 g<br>Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka wykwintna z olejem b/c 150 g ( <u>JAJ, GOR.</u> )<br>Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml<br>Pomarańcza 150 g<br>Mieszanka studencka 30 g ( <u>OZI, ORZ.</u> )        |  |
|                  | Kolacja   | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paszтет z soczewicy () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 5 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml  | Makaron na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paszтет z soczewicy () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 5 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paszтет z soczewicy () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 5 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paszтет z soczewicy () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 5 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paszтет z soczewicy () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 5 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml  |
|                  | ☞         | Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> )  | Serek wiejski truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )  |  |  |  |
|                  |           | Wartość energetyczna: 2800.36 kcal; Białko ogółem: 138.47 g; Tłuszcz: 104.38 g; Kw. tł. nasy.: 38.62 g; Węglowodany ogółem: 348.71 g; W tym cukry: 86.03 g; Błonnik pok.: 39.18 g; Sól: 8.82 g;   | Wartość energetyczna: 3194.62 kcal; Białko ogółem: 135.83 g; Tłuszcz: 100.02 g; Kw. tł. nasy.: 40.24 g; Węglowodany ogółem: 455.84 g; W tym cukry: 142.85 g; Błonnik pok.: 36.07 g; Sól: 8.17 g;  | Wartość energetyczna: 2856.92 kcal; Białko ogółem: 120.63 g; Tłuszcz: 105.86 g; Kw. tł. nasy.: 39.55 g; Węglowodany ogółem: 376.79 g; W tym cukry: 90.76 g; Błonnik pok.: 37.45 g; Sól: 8.43 g;  | Wartość energetyczna: 2987.11 kcal; Białko ogółem: 121.98 g; Tłuszcz: 114.68 g; Kw. tł. nasy.: 45.14 g; Węglowodany ogółem: 388.79 g; W tym cukry: 91.44 g; Błonnik pok.: 38.64 g; Sól: 8.58 g;  | Wartość energetyczna: 3081.47 kcal; Białko ogółem: 126.59 g; Tłuszcz: 117.06 g; Kw. tł. nasy.: 46.26 g; Węglowodany ogółem: 402.94 g; W tym cukry: 95.62 g; Błonnik pok.: 39.74 g; Sól: 8.80 g;  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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   |  |
|--|--|---|---|---|---|--|
| 2024-03-07 czwartek                        | Śniadanie  | Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g<br>Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Salata lodowa 10 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml | Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g<br>Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Salata lodowa 10 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml | Zacierka na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g<br>Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Salata lodowa 10 g<br>Pomidor 80 g      | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g<br>Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Salata lodowa 10 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml      |  |
|  | II ŚN  | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )   | Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Mus z jabłek () z/c 100g   | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko 150 g   |   |  |
|  | Obiad  | Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> )<br>Risotto pełnoziarniste z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <u>SEL,</u> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Surówka z selera i jabłka (-)drobno tarta 200 g ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml<br>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt<br>Kiwi (g) 80 g     | Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> )<br>Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <u>SEL,</u> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Surówka z selera i jabłka (-)drobno tarta 150 g ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml<br>Salatka z jajkiem,pomidorkami,szpinakiem z olejem 200 g ( <u>JAJ,</u> )                          | Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> )<br>Risotto pełnoziarniste z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <u>SEL,</u> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Surówka z selera i jabłka (-)drobno tarta 150 g ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml<br>Salatka z jajkiem,pomidorkami,szpinakiem z olejem 200 g ( <u>JAJ,</u> ) | Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> )<br>Risotto pełnoziarniste z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <u>SEL,</u> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Surówka z selera i jabłka (-)drobno tarta 150 g ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml<br>Salatka z jajkiem,pomidorkami,szpinakiem z olejem 200 g ( <u>JAJ,</u> ) |  |
|  | Kolacja  | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Forszmak drobiowy z warzywami * 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Mandarynka 100 g   | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Forszmak drobiowy z warzywami * 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Forszmak drobiowy z warzywami * 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Mandarynka 100 g  | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Forszmak drobiowy z warzywami * 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Mandarynka 100 g  |  |
| ☞  | Maślanka naturalna 0,33l 1 g ( <u>MLE,</u> )   | Maślanka truskawkowa 0,33l 1 g ( <u>MLE,</u> )  |   |   |   |  |
|  | Wartość energetyczna: 2501.53 kcal; Białko ogółem: 127.75 g; Tłuszcz: 73.49 g; Kw. tł. nasy.: 32.01 g; Węglowodany ogółem: 355.14 g; W tym cukry: 84.12 g; Błonnik pok.: 47.30 g; Sól: 6.79 g; | Wartość energetyczna: 3247.17 kcal; Białko ogółem: 145.68 g; Tłuszcz: 94.36 g; Kw. tł. nasy.: 38.15 g; Węglowodany ogółem: 468.86 g; W tym cukry: 142.24 g; Błonnik pok.: 36.54 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 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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  |   |
|--|--|--|--|--|--|---|
| 2024-03-08 piątek                          | Śniadanie  | Płatki pszenne na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Sałata zielona 5 g<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) | Płatki pszenne na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek 70 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Sałata zielona 5 g<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) | Płatki pszenne na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek 70 g ( <u>MLE,</u> )<br>Powidła śliwkowe 30g 1 szt<br>Sałata zielona 5 g<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek 70 g ( <u>MLE,</u> )<br>Powidła śliwkowe 30g 1 szt<br>Sałata zielona 5 g<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) |   |
|  | II ŚN  | Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml ( <u>MLE,</u> )  | Koktajl truskawkowy* 200 ml ( <u>MLE,</u> )  |  |  |   |
|  | Obiad  | Dyniowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB,</u> )<br>Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml<br>Gruszka 150 g   | Dyniowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB,</u> )<br>Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g<br>Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml<br>Banan 150 g                               | Dyniowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB,</u> )<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g<br>Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml<br>Banan 150 g<br>Mieszanka studencka 30 g ( <u>OZI, ORZ,</u> )                          | Dyniowa z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 200 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB,</u> )<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g<br>Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml<br>Banan 150 g<br>Mieszanka studencka 30 g ( <u>OZI, ORZ,</u> )                          |   |
|  | Kolacja  | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Sałata zielona 5 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml   | Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Sałata zielona 5 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Sałata zielona 5 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Sałata zielona 5 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Sałata zielona 5 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml |
|  | PN   | Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )   |  |  |  |   |
|  | Wartość energetyczna: 2390.52 kcal; Białko ogółem: 137.01 g; Tłuszcz: 73.27 g; Kw. tł. nasy.: 30.38 g; Węglowodany ogółem: 313.65 g; W tym cukry: 83.35 g; Błonnik pok.: 37.92 g; Sól: 6.84 g; | Wartość energetyczna: 2988.90 kcal; Białko ogółem: 149.37 g; Tłuszcz: 79.06 g; Kw. tł. nasy.: 32.08 g; Węglowodany ogółem: 434.84 g; W tym cukry: 161.32 g; Błonnik pok.: 31.57 g; Sól: 6.85 g;  | Wartość energetyczna: 2623.14 kcal; Białko ogółem: 131.20 g; Tłuszcz: 81.78 g; Kw. tł. nasy.: 31.29 g; Węglowodany ogółem: 357.37 g; W tym cukry: 111.64 g; Błonnik pok.: 32.26 g; Sól: 6.36 g;  | Wartość energetyczna: 2748.36 kcal; Białko ogółem: 132.61 g; Tłuszcz: 90.60 g; Kw. tł. nasy.: 36.89 g; Węglowodany ogółem: 367.84 g; W tym cukry: 112.48 g; Błonnik pok.: 33.26 g; Sól: 6.50 g;  | Wartość energetyczna: 2841.95 kcal; Białko ogółem: 136.98 g; Tłuszcz: 92.66 g; Kw. tł. nasy.: 37.97 g; Węglowodany ogółem: 382.88 g; W tym cukry: 117.03 g; Błonnik pok.: 34.61 g; Sól: 6.83 g;  |   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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  |   |
|--|--|--|--|--|--|---|
| 2024-03-09 sobota                          | Śniadanie  | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 40 g ( <u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Pasta z ciecierzycy z warzywami () 60 g ( <u>SEL</u> )<br>Roszponka 10 g<br>Rzodkiew biała 80 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 40 g ( <u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Pasta z ciecierzycy z warzywami () 60 g ( <u>SEL</u> )<br>Roszponka 10 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 30 g ( <u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Twarożek z ziołami 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Roszponka 10 g<br>Rzodkiew biała 80 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 30 g ( <u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Twarożek z ziołami 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Roszponka 10 g<br>Rzodkiew biała 80 g<br>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> )<br>Kasza jaglana na sypko 180 g<br>Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Surówka z marchwi i jabłka () 200 g ( <u>MLE</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml<br>Mandarynka 100 g   | Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> )<br>Kasza jaglana na sypko 180 g<br>Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Surówka z marchwi i jabłka () 150 g ( <u>MLE</u> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml<br>Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL</u> )<br>Mus z brzoskwiń 100 g  | Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> )<br>Kasza jaglana na sypko 180 g<br>Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Surówka z marchwi i jabłka () 150 g ( <u>MLE</u> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml<br>Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL</u> )<br>Mandarynka 100 g   | Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> )<br>Kasza jaglana na sypko 200 g<br>Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Surówka z marchwi i jabłka () 150 g ( <u>MLE</u> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml<br>Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL</u> )<br>Mandarynka 100 g   | Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> )<br>Kasza jaglana na sypko 200 g<br>Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Surówka z marchwi i jabłka () 150 g ( <u>MLE</u> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml<br>Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL</u> )<br>Mandarynka 100 g                                  |
|  | Kolacja  | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 5 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml  | Ryż na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 5 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 5 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 5 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 5 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml |
|  | PN   | Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )   | Serek homo owocowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )   |  |  |   |
|  | Wartość energetyczna: 1958.92 kcal; Białko ogółem: 106.11 g; Tłuszcz: 52.47 g; Kw. tł. nasy.: 19.40 g; Węglowodany ogółem: 284.58 g; W tym cukry: 52.29 g; Błonnik pok.: 44.84 g; Sól: 7.18 g; | Wartość energetyczna: 2631.88 kcal; Białko ogółem: 120.24 g; Tłuszcz: 63.82 g; Kw. tł. nasy.: 25.79 g; Węglowodany ogółem: 408.35 g; W tym cukry: 98.65 g; Błonnik pok.: 36.53 g; Sól: 7.80 g;   | Wartość energetyczna: 2322.57 kcal; Białko ogółem: 113.56 g; Tłuszcz: 61.74 g; Kw. tł. nasy.: 28.59 g; Węglowodany ogółem: 347.43 g; W tym cukry: 51.79 g; Błonnik pok.: 38.61 g; Sól: 8.10 g;   | Wartość energetyczna: 2450.73 kcal; Białko ogółem: 115.25 g; Tłuszcz: 70.44 g; Kw. tł. nasy.: 34.13 g; Węglowodany ogółem: 358.88 g; W tym cukry: 52.45 g; Błonnik pok.: 39.87 g; Sól: 8.16 g;   | Wartość energetyczna: 2473.53 kcal; Białko ogółem: 116.13 g; Tłuszcz: 70.60 g; Kw. tł. nasy.: 34.16 g; Węglowodany ogółem: 363.63 g; W tym cukry: 52.48 g; Błonnik pok.: 40.44 g; Sól: 8.28 g;   |   |



Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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  |  |
|--|--|--|---|--|--|--|
| 2024-03-10 niedziela                       | Śniadanie  | Kasza jaglana na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g<br>Salata zielona 5 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Kasza jaglana na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g<br>Salata zielona 5 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kasza jaglana na mleku 200 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g<br>Salata zielona 5 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Kasza jaglana na mleku 200 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g<br>Salata zielona 5 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g<br>Salata zielona 5 g<br>Pomidor 100 g<br>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> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Udko pieczone 1 szt. 210 g<br>Surówka Colesław b/c () 200 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml<br>Pomarańcza 150 g  | Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Udko pieczone 1 szt. 210 g<br>Surówka Colesław () 150 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml<br>Jabłko 150 g  | Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Udko pieczone 1 szt. 210 g<br>Surówka Colesław () 150 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml<br>Mieszanka studencka 30 g ( <u>OZI, ORZ</u> )<br>Pomarańcza 150 g   | Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 200 g<br>Udko pieczone 1 szt. 210 g<br>Surówka Colesław () 150 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml<br>Mieszanka studencka 30 g ( <u>OZI, ORZ</u> )<br>Pomarańcza 150 g   |  |
|  | Kolacja  | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Salata zielona 5 g<br>Rzodkiew biała 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml   | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Salata zielona 5 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                 | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Salata zielona 5 g<br>Rzodkiew biała 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml   |  |
|  | PN   | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 20 g ( <u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Salata zielona 10 g  | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 20 g ( <u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Salata zielona 10 g  |  |  |  |
|  | Wartość energetyczna: 2525.76 kcal; Białko ogółem: 148.43 g; Tłuszcz: 95.19 g; Kw. tł. nasy.: 35.82 g; Węglowodany ogółem: 287.74 g; W tym cukry: 58.57 g; Błonnik pok.: 37.58 g; Sól: 7.96 g; | Wartość energetyczna: 3017.94 kcal; Białko ogółem: 160.44 g; Tłuszcz: 102.67 g; Kw. tł. nasy.: 40.19 g; Węglowodany ogółem: 375.02 g; W tym cukry: 105.72 g; Błonnik pok.: 28.33 g; Sól: 8.57 g;   | Wartość energetyczna: 2670.90 kcal; Białko ogółem: 142.81 g; Tłuszcz: 106.74 g; Kw. tł. nasy.: 39.21 g; Węglowodany ogółem: 301.13 g; W tym cukry: 51.67 g; Błonnik pok.: 31.52 g; Sól: 8.44 g;   | Wartość energetyczna: 2819.60 kcal; Białko ogółem: 145.60 g; Tłuszcz: 116.02 g; Kw. tł. nasy.: 44.96 g; Węglowodany ogółem: 315.37 g; W tym cukry: 52.13 g; Błonnik pok.: 32.92 g; Sól: 8.69 g;  | Wartość energetyczna: 2889.27 kcal; Białko ogółem: 149.25 g; Tłuszcz: 117.93 g; Kw. tł. nasy.: 46.02 g; Węglowodany ogółem: 324.90 g; W tym cukry: 56.30 g; Błonnik pok.: 33.16 g; Sól: 8.79 g;  |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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  |  |
|--|--|--|---|--|--|--|
| 2024-03-11 poniedziałek                    | Śniadanie  | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Serek a'la fromage z ziołami 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Salata zielona 5 g<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml  | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Serek a'la fromage z ziołami 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Salata zielona 5 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Serek a'la fromage z ziołami 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Salata zielona 5 g<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml  | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Serek a'la fromage z ziołami 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Salata zielona 5 g<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml  |  |
|  | II ŚN  | Maślanka naturalna 0,33l 1 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko 150 g  | Maślanka truskawkowa 0,33l 1 g ( <u>MLE</u> )<br>Banan 150 g  | Maślanka truskawkowa 0,33l 1 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko 150 g  |  |  |
|  | Obiad  | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 180 g<br>Gulasz warzywny dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g ( <u>SEL</u> )<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml<br>Salatka brokułowa z prażonym słonecznikiem B 150 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> ) | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Gulasz warzywny dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g<br>Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g ( <u>SEL</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () kostka 100 g ( <u>SEL</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml<br>Salatka brokułowa z prażonym słonecznikiem B 150 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> )       | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Gulasz warzywny dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 180 g<br>Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g ( <u>SEL</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () kostka 100 g ( <u>SEL</u> )<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml<br>Salatka brokułowa z prażonym słonecznikiem B 150 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> ) | Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Gulasz warzywny dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 180 g<br>Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g ( <u>SEL</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () kostka 100 g ( <u>SEL</u> )<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml<br>Salatka 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> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Mandarynka 100 g   | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> )<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 200 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ</u> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Mandarynka 100 g   | Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 200 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ</u> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Mandarynka 100 g   |  |  |
|  | PN   | Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE</u> )  |   |  |  |  |
|  | Wartość energetyczna: 2666.50 kcal; Białko ogółem: 125.29 g; Tłuszcz: 96.84 g; Kw. tł. nasy.: 27.41 g; Węglowodany ogółem: 342.66 g; W tym cukry: 103.30 g; Błonnik pok.: 43.93 g; Sól: 10.21 g; | Wartość energetyczna: 3251.72 kcal; Białko ogółem: 133.46 g; Tłuszcz: 105.16 g; Kw. tł. nasy.: 30.10 g; Węglowodany ogółem: 466.47 g; W tym cukry: 189.62 g; Błonnik pok.: 42.80 g; Sól: 8.93 g;   | Wartość energetyczna: 2745.55 kcal; Białko ogółem: 116.60 g; Tłuszcz: 101.03 g; Kw. tł. nasy.: 28.38 g; Węglowodany ogółem: 363.43 g; W tym cukry: 125.34 g; Błonnik pok.: 45.95 g; Sól: 10.57 g;   | Wartość energetyczna: 2919.03 kcal; Białko ogółem: 120.61 g; Tłuszcz: 114.24 g; Kw. tł. nasy.: 31.98 g; Węglowodany ogółem: 374.23 g; W tym cukry: 127.65 g; Błonnik pok.: 47.89 g; Sól: 10.83 g;  | Wartość energetyczna: 2988.52 kcal; Białko ogółem: 124.09 g; Tłuszcz: 115.98 g; Kw. tł. nasy.: 32.98 g; Węglowodany ogółem: 384.14 g; W tym cukry: 131.74 g; Błonnik pok.: 48.08 g; Sól: 10.93 g;  |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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  |   |
|--|---|---|--|--|--|---|
| 2024-03-12 wtorek                          | Śniadanie   | Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 50 g ( <u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Rukola 10 g<br>Papryka świeża 80 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 50 g ( <u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Rukola 10 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Płatki jęczmienne na mleku 200 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 50 g ( <u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Rukola 10 g<br>Papryka świeża 80 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Płatki jęczmienne na mleku 200 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 50 g ( <u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Rukola 10 g<br>Papryka świeża 80 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml |   |
|  | II ŚN   | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )   | Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )  | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Musli 10 g ( <u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u> )   |  |   |
|  | Obiad   | Jarzynowa z zacierką ()-podstawa 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Klopsik drobiowy z indyka 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt<br>Mandarynka 100 g             | Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Kotlet pożarski-drobiowy z indyka 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 150 g<br>Buraczki oprószone () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Mus z brzoskwiń 100 g  | Pieczarkowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Kotlet pożarski-drobiowy z indyka 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 150 g<br>Buraczki oprószone () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt<br>Banan 150 g                               | Pieczarkowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 200 g<br>Kotlet pożarski-drobiowy z indyka 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 150 g<br>Buraczki oprószone () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt<br>Banan 150 g                              |   |
|  | Kolacja   | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml  | Ryż na mleku 400 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml |
|  | PN  | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )  |  |  |  |   |
|  | Wartość energetyczna: 2191.76 kcal; Białko ogółem: 112.70 g; Tłuszcz: 73.62 g; Kw. tł. nasy.: 30.11 g; Węglowodany ogółem: 285.17 g; W tym cukry: 53.44 g; Błonnik pok.: 30.45 g; Sól: 11.92 g; | Wartość energetyczna: 2890.07 kcal; Białko ogółem: 125.47 g; Tłuszcz: 88.48 g; Kw. tł. nasy.: 34.95 g; Węglowodany ogółem: 409.07 g; W tym cukry: 108.83 g; Błonnik pok.: 26.27 g; Sól: 11.62 g;  | Wartość energetyczna: 2516.38 kcal; Białko ogółem: 109.33 g; Tłuszcz: 88.76 g; Kw. tł. nasy.: 35.25 g; Węglowodany ogółem: 333.07 g; W tym cukry: 73.71 g; Błonnik pok.: 30.61 g; Sól: 11.70 g;  | Wartość energetyczna: 2642.73 kcal; Białko ogółem: 110.92 g; Tłuszcz: 97.83 g; Kw. tł. nasy.: 40.86 g; Węglowodany ogółem: 343.13 g; W tym cukry: 74.24 g; Błonnik pok.: 31.53 g; Sól: 11.81 g;  | Wartość energetyczna: 2736.63 kcal; Białko ogółem: 115.36 g; Tłuszcz: 99.93 g; Kw. tł. nasy.: 41.94 g; Węglowodany ogółem: 358.05 g; W tym cukry: 78.43 g; Błonnik pok.: 32.84 g; Sól: 12.14 g;  |   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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   |   |
|--|--|--|--|---|---|---|
| 2024-03-13 środa                           | Śniadanie  | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Południca delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Pomidor 100 g | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Południca delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g<br>Salata zielona 5 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku 200 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Południca delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Pomidor 100 g | Płatki owsiane na mleku 200 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Południca delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Pomidor 100 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Południca delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>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> )<br>Pomarańcza 150 g   |   |   |   |
|  | Obiad  | Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>kasza pęczak/sypko 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z selera i marchwi () 200 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml<br>Pomarańcza 150 g   | Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kasza kuskus/sypko 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z selera i marchwi () 150 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 100 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml<br>Salatka owocowa 200 g   | Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )<br>Kasza kuskus/sypko 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z selera i marchwi () 150 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 100 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml<br>Salatka owocowa ze słonecznikiem 200 g                          | Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )<br>Kasza kuskus/sypko 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z selera i marchwi () 150 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 100 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml<br>Salatka owocowa ze słonecznikiem 200 g                         |   |
|  | Kolacja  | Rzodkiew biała 100 g<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> )<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml  | Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> )<br>Salata zielona 5 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml   | Rzodkiew biała 100 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> )<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml  | Rzodkiew biała 100 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> )<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml  | Rzodkiew biała 100 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> )<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml  |
|  | PN   | Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL.</u> )  |  |   |   |   |
|  | Wartość energetyczna: 2335.83 kcal; Białko ogółem: 115.40 g; Tłuszcz: 61.06 g; Kw. tł. nasy.: 26.54 g; Węglowodany ogółem: 347.24 g; W tym cukry: 82.43 g; Błonnik pok.: 54.54 g; Sól: 7.42 g; | Wartość energetyczna: 3155.77 kcal; Białko ogółem: 136.51 g; Tłuszcz: 77.42 g; Kw. tł. nasy.: 31.57 g; Węglowodany ogółem: 493.82 g; W tym cukry: 157.11 g; Błonnik pok.: 40.90 g; Sól: 8.04 g;  | Wartość energetyczna: 2657.38 kcal; Białko ogółem: 113.06 g; Tłuszcz: 80.81 g; Kw. tł. nasy.: 32.38 g; Węglowodany ogółem: 387.19 g; W tym cukry: 103.74 g; Błonnik pok.: 45.12 g; Sól: 8.52 g;  | Wartość energetyczna: 2799.40 kcal; Białko ogółem: 115.01 g; Tłuszcz: 90.59 g; Kw. tł. nasy.: 38.16 g; Węglowodany ogółem: 398.86 g; W tym cukry: 104.43 g; Błonnik pok.: 46.26 g; Sól: 8.77 g;   | Wartość energetyczna: 2893.76 kcal; Białko ogółem: 119.62 g; Tłuszcz: 92.97 g; Kw. tł. nasy.: 39.28 g; Węglowodany ogółem: 413.00 g; W tym cukry: 108.62 g; Błonnik pok.: 47.36 g; Sól: 8.98 g;   |   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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  |  |
|--|---|---|--|--|--|--|
| 2024-03-14 czwartek                        | Śniadanie   | Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Paszтет z fasoli () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Ogórek kiszony 80 g<br>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> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Paszтет z fasoli () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Pomidor 80 g<br>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> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Paszтет z fasoli () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Ogórek kiszony 80 g<br>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> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Paszтет z fasoli () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Ogórek kiszony 80 g<br>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> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Paszтет z fasoli () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Ogórek kiszony 80 g<br>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> )<br>Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Surówka żydowska z olejem () 200 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml<br>Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml<br>Gruszka 150 g  | Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Surówka żydowska z olejem () 150 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml<br>Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml<br>Mandarynka 100 g   | Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Surówka żydowska z olejem () 150 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml<br>Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml<br>Mandarynka 100 g  |  |  |
|  | Kolacja   | Risotto z mięs drob i warzywami () 200 g ( <u>SEL,</u> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Jabłko 150 g   | Kasza jęczmienna na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ,</u> )<br>Risotto z mięs drob i warzywami () 200 g ( <u>SEL,</u> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Jabłko 150 g  | Risotto z mięs drob i warzywami () 200 g ( <u>SEL,</u> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Jabłko 150 g  |  |  |
|  | PN  | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )   | Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )  |  |  |  |
|  | Wartość energetyczna: 2541.99 kcal; Białko ogółem: 107.92 g; Tłuszcz: 75.99 g; Kw. tł. nasy.: 23.37 g; Węglowodany ogółem: 373.38 g; W tym cukry: 109.59 g; Błonnik pok.: 36.47 g; Sól: 7.72 g; | Wartość energetyczna: 3099.63 kcal; Białko ogółem: 122.13 g; Tłuszcz: 81.54 g; Kw. tł. nasy.: 27.27 g; Węglowodany ogółem: 487.03 g; W tym cukry: 191.54 g; Błonnik pok.: 37.12 g; Sól: 6.71 g;   | Wartość energetyczna: 2578.92 kcal; Białko ogółem: 97.78 g; Tłuszcz: 74.02 g; Kw. tł. nasy.: 23.52 g; Węglowodany ogółem: 397.29 g; W tym cukry: 136.68 g; Błonnik pok.: 35.47 g; Sól: 7.70 g;   | Wartość energetyczna: 2616.32 kcal; Białko ogółem: 97.82 g; Tłuszcz: 78.14 g; Kw. tł. nasy.: 26.25 g; Węglowodany ogółem: 397.32 g; W tym cukry: 136.71 g; Błonnik pok.: 35.47 g; Sól: 7.70 g;   | Wartość energetyczna: 2685.81 kcal; Białko ogółem: 101.30 g; Tłuszcz: 79.91 g; Kw. tł. nasy.: 27.26 g; Węglowodany ogółem: 407.29 g; W tym cukry: 140.80 g; Błonnik pok.: 35.66 g; Sól: 7.80 g;  |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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   |  |
|-------------------|--|---|--|--|--|---|--|
| 2024-03-15 piątek | Śniadanie  | Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE</u> )<br>Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Salata zielona 5 g<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml  | Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Salata zielona 5 g<br>Banan 150 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml       | Zacierka na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Salata zielona 5 g<br>Banan 150 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml            | Zacierka na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Salata zielona 5 g<br>Banan 150 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml            | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Salata zielona 5 g<br>Banan 150 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml |  |
|                   | II ŚN  | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )<br>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 JECZ,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB,</u> )<br>Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 200 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z soczewicy czerwonej 20 g<br>Salata zielona 10 g | Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB,</u> )<br>Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 150 g<br>Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml<br>Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u> ) | Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB,</u> )<br>Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 150 g<br>Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml<br>Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u> ) | Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 200 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB,</u> )<br>Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 150 g<br>Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml<br>Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u> ) |   |  |
|                   | PD   | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml  |  |  |  |   |  |
|                   | Kolacja  | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> )<br>Salata zielona 5 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml  | Ryż na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> )<br>Salata zielona 5 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> )<br>Salata zielona 5 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> )<br>Salata zielona 5 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> )<br>Salata zielona 5 g<br>Pomidor 100 g<br>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: 2467.17 kcal; Białko ogółem: 132.71 g; Tłuszcz: 77.05 g; Kw. tł. nasy.: 29.51 g; Węglowodany ogółem: 327.94 g; W tym cukry: 66.81 g; Błonnik pok.: 34.54 g; Sól: 9.19 g; | Wartość energetyczna: 2994.43 kcal; Białko ogółem: 133.83 g; Tłuszcz: 80.19 g; Kw. tł. nasy.: 29.22 g; Węglowodany ogółem: 448.26 g; W tym cukry: 133.23 g; Błonnik pok.: 29.49 g; Sól: 7.23 g;   | Wartość energetyczna: 2491.09 kcal; Białko ogółem: 111.49 g; Tłuszcz: 77.76 g; Kw. tł. nasy.: 28.61 g; Węglowodany ogółem: 351.41 g; W tym cukry: 81.64 g; Błonnik pok.: 31.71 g; Sól: 7.07 g;   | Wartość energetyczna: 2616.07 kcal; Białko ogółem: 112.67 g; Tłuszcz: 86.55 g; Kw. tł. nasy.: 34.20 g; Węglowodany ogółem: 362.22 g; W tym cukry: 82.13 g; Błonnik pok.: 32.72 g; Sól: 7.20 g;   | Wartość energetyczna: 2719.17 kcal; Białko ogółem: 117.62 g; Tłuszcz: 88.64 g; Kw. tł. nasy.: 35.28 g; Węglowodany ogółem: 378.74 g; W tym cukry: 86.27 g; Błonnik pok.: 33.55 g; Sól: 7.42 g;   |   |  |



Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

| BP- Z ogr.lłatwoprzyswajalnych węglowodanów |           | BP- Onkologiczna  | BP- Dieta Mamy I Trymestr   | BP- Dieta Mamy II Trymestr  | BP- Dieta Mamy III Trymestr   |  |
|---|-----------|---|---|---|---|--|
| 2024-03-16 sobota                           | Śniadanie | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g<br>Pasta z ciecierzycy z warzywami () 60 g ( <u>SEL</u> )<br>Roszponka 10 g<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g<br>Pasta z ciecierzycy z warzywami () 60 g ( <u>SEL</u> )<br>Roszponka 10 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g<br>Pasta z ciecierzycy z warzywami () 60 g ( <u>SEL</u> )<br>Roszponka 10 g<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g<br>Pasta z ciecierzycy z warzywami () 60 g ( <u>SEL</u> )<br>Roszponka 10 g<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml |  |
|   | II ŚN     | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 20 g ( <u>SOJ</u> )<br>Salata zielona 10 g  | Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml ( <u>MLE</u> )  |   |   |  |
|   | Obiad     | Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Kasza gryczana 200 g<br>Potrawka drobiowa z warzywami * 120 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g<br>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt<br>Pomarańcza 150 g  | Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ</u> )<br>Potrawka drobiowa z warzywami * 120 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g<br>Buraczki oprószone () 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml<br>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt<br>Pomarańcza 150 g  | Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Kasza gryczana 180 g<br>Potrawka drobiowa z warzywami * 120 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g<br>Buraczki oprószone () 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml<br>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt<br>Pomarańcza 150 g  | Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Kasza gryczana 200 g<br>Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g<br>Buraczki oprószone () 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml<br>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt<br>Pomarańcza 150 g  |  |
|   | Kolacja   | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 50 g ( <u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Salatka z brokułu, oleju i koperku 120 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml   | Makaron na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 50 g ( <u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Salatka z brokułu, oleju i koperku 120 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                       | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 50 g ( <u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Salatka z brokułu, oleju i koperku 120 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 50 g ( <u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Salatka z brokułu, oleju i koperku 120 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml   |  |
|   | PN        | Maślanka naturalna 0,33l 1 g ( <u>MLE</u> )   | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt   |   |   |  |
|   |           | Wartość energetyczna: 2120.31 kcal; Białko ogółem: 98.85 g; Tłuszcz: 68.08 g; Kw. tł. nasy.: 23.63 g; Węglowodany ogółem: 298.72 g; W tym cukry: 52.09 g; Błonnik pok.: 42.42 g; Sól: 9.75 g;   | Wartość energetyczna: 2461.54 kcal; Białko ogółem: 95.39 g; Tłuszcz: 61.03 g; Kw. tł. nasy.: 22.20 g; Węglowodany ogółem: 394.92 g; W tym cukry: 107.99 g; Błonnik pok.: 40.44 g; Sól: 8.61 g;  | Wartość energetyczna: 2115.40 kcal; Białko ogółem: 85.59 g; Tłuszcz: 60.59 g; Kw. tł. nasy.: 21.14 g; Węglowodany ogółem: 319.95 g; W tym cukry: 62.82 g; Błonnik pok.: 41.85 g; Sól: 9.71 g;   | Wartość energetyczna: 2236.80 kcal; Białko ogółem: 90.45 g; Tłuszcz: 66.45 g; Kw. tł. nasy.: 24.20 g; Węglowodany ogółem: 333.03 g; W tym cukry: 63.69 g; Błonnik pok.: 43.32 g; Sól: 9.90 g;   | Wartość energetyczna: 2259.60 kcal; Białko ogółem: 91.33 g; Tłuszcz: 66.61 g; Kw. tł. nasy.: 24.23 g; Węglowodany ogółem: 337.78 g; W tym cukry: 63.72 g; Błonnik pok.: 43.89 g; Sól: 10.02 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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   |  |
|----------------------|-----------|--|--|---|---|---|--|
| 2024-03-17 niedziela | Śniadanie | Kasza jęczmienna na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Sałata zielona 5 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml   | Kasza jęczmienna na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Sałata zielona 5 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                         | Kasza jęczmienna na mleku 200 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Sałata zielona 5 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Kasza jęczmienna na mleku 200 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Sałata zielona 5 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Sałata zielona 5 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml |  |
|                      | II ŚN     | Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )<br>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> )<br>Mieszanka studencka 30 g ( <u>OZI, ORZ.</u> )  |   |   |  |
|                      | Obiad     | Pomidorowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Schab gotowany 90 g<br>Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g ( <u>JAJ, GOR.</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Ser żółty 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 10 g | Pomidorowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Schab gotowany 90 g<br>Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g ( <u>JAJ, GOR.</u> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml<br>Galaretka o smaku brzoskwiowym 200 g<br>Jabłko 150 g  | Pomidorowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 180 g<br>Schab gotowany 90 g<br>Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g ( <u>JAJ, GOR.</u> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml<br>Galaretka o smaku brzoskwiowym 200 g<br>Jabłko 150 g   | Pomidorowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 200 g<br>Schab gotowany 90 g<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g ( <u>JAJ, GOR.</u> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml<br>Galaretka o smaku brzoskwiowym 200 g<br>Jabłko 150 g  |   |  |
|                      | Kolacja   | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Sałatka jarzynowa () 120 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml  | Ryż na mleku 400 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Sałatka jarzynowa - dieta () 120 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Sałatka jarzynowa () 120 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml              | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Sałatka jarzynowa () 120 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml              | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Sałatka jarzynowa () 120 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml              |  |
|                      | PN        | Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> )   | Serek wiejski truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )   |   |   |   |  |
|                      |           | Wartość energetyczna: 2788.67 kcal; Białko ogółem: 147.15 g; Tłuszcz: 105.06 g; Kw. tł. nasy.: 39.67 g; Węglowodany ogółem: 334.98 g; W tym cukry: 84.63 g; Błonnik pok.: 38.70 g; Sól: 9.98 g;  | Wartość energetyczna: 3006.98 kcal; Białko ogółem: 139.92 g; Tłuszcz: 77.62 g; Kw. tł. nasy.: 33.25 g; Węglowodany ogółem: 451.39 g; W tym cukry: 164.96 g; Błonnik pok.: 31.61 g; Sól: 8.15 g;  | Wartość energetyczna: 2734.11 kcal; Białko ogółem: 122.81 g; Tłuszcz: 93.06 g; Kw. tł. nasy.: 33.62 g; Węglowodany ogółem: 369.28 g; W tym cukry: 112.85 g; Błonnik pok.: 33.69 g; Sól: 8.31 g;   | Wartość energetyczna: 2862.27 kcal; Białko ogółem: 124.38 g; Tłuszcz: 101.96 g; Kw. tł. nasy.: 39.23 g; Węglowodany ogółem: 380.21 g; W tym cukry: 113.74 g; Błonnik pok.: 34.59 g; Sól: 8.44 g;  | Wartość energetyczna: 2955.11 kcal; Białko ogółem: 128.69 g; Tłuszcz: 104.03 g; Kw. tł. nasy.: 40.32 g; Węglowodany ogółem: 394.96 g; W tym cukry: 118.06 g; Błonnik pok.: 35.63 g; Sól: 8.66 g;  |  |

|  |  |
|--|--|
| BP- Dieta Mamy Okres Laktacji  |  |
| 2024-03-04 poniedziałek  | <div><div>Sniadanie</div><div>Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>)<br/>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)<br/>Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)<br/>Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>)<br/>Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>)<br/>Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt (<u>MLE.</u>)<br/>Sałata zielona 5 g<br/>Ogórek kiszony 100 g<br/>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>)<br/>Mandarynka 100 g</div></div>   |
|  | <div><div>Obiad</div><div>Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>)<br/>Ziemniaki z koperkiem () 250 g<br/>Kotlet z jaj 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)<br/>Surówka z marchwi () 150 g (<u>MLE.</u>)<br/>Kalafior gotowany* 100 g<br/>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml<br/>Salatka z pęczaku.cieciorki.ogórka i papryki 200 g (<u>GLU PSZ.</u>)</div></div>   |
|  | <div><div>Kolacja</div><div>Zapiekanka makaronowo-warzywna z mięsem drobiowym* 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)<br/>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br/>Jabłko 150 g</div></div>   |
|  | <div><div>PN</div><div>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</div></div>   |
| Wartość energetyczna: 2828.29 kcal; Białko ogółem: 112.19 g; Tłuszcz: 89.41 g; Kw. tł. nasy.: 32.02 g; Węglowodany ogółem: 418.46 g; W tym cukry: 94.04 g; Błonnik pok.: 50.58 g; Sól: 9.42 g; |  |

|                   |           |   |
|-------------------|-----------|---|
|                   |           | BP- Dieta Mamy Okres Laktacji   |
| 2024-03-05 wtorek | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek 70 g ( <u>MLE</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Rukola 10 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml   |
|                   | II ŚN     | Maślanka truskawkowa 0,33l 1 g ( <u>MLE</u> )   |
|                   | Obiad     | Solferino () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 250 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Szyńka wieprzowa gotowana 120 g<br>Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g<br>Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml<br>Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml<br>Banan 150 g |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g ( <u>RYB, SEL</u> )<br>Sałata zielona 5 g<br>Rzodkiew biała 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml  |
|                   | PN        | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt  |
|                   |           | 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  |  |
| 2024-03-06 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 rozdrozdrobnioma 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 () 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 (<u>JAJ, GOR.</u>)</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>Paszтет 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>Pomidor 100 g</div><div>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</div></div></div>   |
|  | <div><div>Ż</div><div><div></div><div></div></div><div><div>Serek wiejski truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</div></div></div>   |
| Wartość energetyczna: 3269.34 kcal; Białko ogółem: 136.44 g; Tłuszcz: 120.19 g; Kw. tł. nasy.: 47.14 g; Węglowodany ogółem: 433.76 g; W tym cukry: 106.44 g; Błonnik pok.: 41.26 g; Sól: 9.07 g; |  |

|  |   |
|--|---|
| BP- Dieta Mamy Okres Laktacji  |   |
| 2024-03-07 czwartek  | <div>Sniadanie</div> <div>Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)<br/>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)<br/>Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)<br/>Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>)<br/>Szynekowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g<br/>Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>)<br/>Sałata lodowa 10 g<br/>Pomidor 80 g<br/>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml</div> |
|  | <div>II ŚN</div> <div>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)<br/>Jabłko 150 g</div>  |
|  | <div>Obiad</div> <div>Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>)<br/>Risotto pełnoziarniste z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL,</u>)<br/>Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>)<br/>Surówka z selera i jabłka (-)drobno tarta 150 g (<u>MLE, SEL,</u>)<br/>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br/>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml<br/>Sałatka z jajkiem, pomidorkami, szpinakiem z olejem 200 g (<u>JAJ,</u>)</div>     |
|  | <div>Kolacja</div> <div>Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)<br/>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)<br/>Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>)<br/>Forszmak drobiowy z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)<br/>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br/>Mandarynka 100 g</div>   |
|  | <div>PN</div> <div>Maślanka truskawkowa 0,33l 1 g (<u>MLE,</u>)</div>   |
| Wartość energetyczna: 2986.81 kcal; Białko ogółem: 133.71 g; Tłuszcz: 105.06 g; Kw. tł. nasy.: 44.92 g; Węglowodany ogółem: 397.09 g; W tym cukry: 111.89 g; Błonnik pok.: 45.78 g; Sól: 8.68 g; |   |



|   |  |
|---|--|
| BP- Dieta Mamy Okres Laktacji   |  |
| 2024-03-08 piątek   | <div>Śniadanie</div> <div>Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ.</u><br/><u>MLE.</u>)<br/>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u><br/><u>GLU ŻYT.</u>)<br/>Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)<br/>Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>)<br/>Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>)<br/>Powidła śliwkowe 30g 1 szt<br/>Salata zielona 5 g<br/>Pomidor 100 g<br/>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u><br/><u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JECZ.</u>)</div> |
|   | <div>II ŚN</div> <div>Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE.</u>)</div>  |
|   | <div>Obiad</div> <div>Dyniowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ.</u><br/><u>MLE.</u> <u>SEL.</u>)<br/>Ziemniaki z koperkiem () 250 g<br/>Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>)<br/>Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)<br/>Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g<br/>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml<br/>Banan 150 g<br/>Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI.</u> <u>ORZ.</u>)</div>   |
|   | <div>Kolacja</div> <div>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u><br/><u>GLU ŻYT.</u>)<br/>Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>)<br/>Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>)<br/>Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>)<br/>Salata zielona 5 g<br/>Pomidor 100 g<br/>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</div>  |
|   | <div>PN</div> <div>Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</div>  |
| Wartość energetyczna: 3012.16 kcal; Białko ogółem: 150.07 g; Tłuszcz: 97.21 g; Kw. tł. nasy.: 39.15 g; Węglowodany ogółem: 402.91 g; W tym cukry: 119.51 g; Błonnik pok.: 36.16 g; Sól: 7.26 g; |  |

|  |  |
|--|--|
| BP- Dieta Mamy Okres Laktacji  |  |
| 2024-03-09 sobota  | <div><div>Sniadanie</div><div>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE</b>)<br/>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>)<br/>Chleb Graham 30 g (<b>GLU PSZ</b>)<br/>Masło extra 82% 20 g (<b>MLE</b>)<br/>Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 30 g (<b>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR</b>)<br/>Twarożek z ziołami 60 g (<b>MLE</b>)<br/>Roszponka 10 g<br/>Rzodkiew biała 80 g<br/>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</div></div> |
|  | <div><div>II ŚN</div><div>Ciasto drożdżowe 50 g (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</b>)</div></div>  |
|  | <div><div>Obiad</div><div>Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<b>MLE, SEL</b>)<br/>Kasza jaglana na sypko 250 g<br/>Potrawka drobiowa () 230 g (<b>GLU PSZ, SEL</b>)<br/>Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (<b>MLE</b>)<br/>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br/>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml<br/>Sok warzywny 0,3l 1 szt (<b>SEL</b>)<br/>Mandarynka 100 g</div></div>  |
|  | <div><div>Kolacja</div><div>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>)<br/>Chleb Graham 40 g (<b>GLU PSZ</b>)<br/>Masło extra 82% 20 g (<b>MLE</b>)<br/>Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g<br/>Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<b>MLE</b>)<br/>Salata zielona 5 g<br/>Pomidor 100 g<br/>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</div></div>  |
|  | <div><div>PZ</div><div>Serek homo owocowy 150g 1 szt (<b>MLE</b>)</div></div>  |
| Wartość energetyczna: 2631.19 kcal; Białko ogółem: 128.50 g; Tłuszcz: 74.43 g; Kw. tł. nasy.: 35.08 g; Węglowodany ogółem: 383.01 g; W tym cukry: 53.77 g; Błonnik pok.: 42.30 g; Sól: 8.51 g; |  |

|   |  |
|---|--|
| BP- Dieta Mamy Okres Laktacji   |  |
| 2024-03-10 niedziela  | <div><div>Sniadanie</div><div>Kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>MLE</u>)<br/>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)<br/>Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)<br/>Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>)<br/>Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>)<br/>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g<br/>Salata zielona 5 g<br/>Pomidor 100 g<br/>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</div></div> |
|   | <div><div>II ŚN</div><div>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)</div></div>  |
|   | <div><div>Obiad</div><div>Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)<br/>Ziemniaki z koperkiem () 250 g<br/>Udko pieczone 1 szt. 210 g<br/>Surówka Coleslaw () 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>)<br/>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br/>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml<br/>Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ</u>)<br/>Pomarańcza 150 g</div></div>  |
|   | <div><div>Kolacja</div><div>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)<br/>Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>)<br/>Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>)<br/>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g<br/>Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>)<br/>Salata zielona 5 g<br/>Rzodkiew biała 100 g<br/>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</div></div>  |
|   | <div><div>PN</div><div>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)<br/>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)<br/>Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 20 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR</u>)<br/>Salata zielona 10 g</div></div>   |
| Wartość energetyczna: 3027.81 kcal; Białko ogółem: 152.47 g; Tłuszcz: 119.72 g; Kw. tł. nasy.: 46.78 g; Węglowodany ogółem: 353.03 g; W tym cukry: 67.09 g; Błonnik pok.: 34.45 g; Sól: 8.98 g; |  |

|   |   |
|---|---|
| BP- Dieta Mamy Okres Laktacji   |   |
| 2024-03-11 poniedziałek   | <div>Śniadanie</div> <div>Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE</u>)<br/>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)<br/>Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)<br/>Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>)<br/>Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g<br/>Serek a'la fromage z ziołami 60 g (<u>MLE</u>)<br/>Sałata zielona 5 g<br/>Ogórek kiszony 100 g<br/>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml</div>                                    |
|   | <div>II ŚN</div> <div>Maślanka truskawkowa 0,33l 1 g (<u>MLE</u>)<br/>Jabłko 150 g</div>  |
|   | <div>Obiad</div> <div>Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>)<br/>Gulasz warzywny dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>)<br/>Ryż na sypko (brązowy) 180 g<br/>Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL</u>)<br/>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () kostka 100 g (<u>SEL</u>)<br/>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)<br/>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml<br/>Sałatka brokułowa z prażonym słonecznikiem B 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>)</div> |
|   | <div>Kolacja</div> <div>Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 200 g (<u>SEL, GLU JĘCZ</u>)<br/>Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>)<br/>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br/>Mandarynka 100 g</div>   |
|   | <div>PN</div> <div>Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>)</div>  |
| Wartość energetyczna: 3023.26 kcal; Białko ogółem: 125.83 g; Tłuszcz: 116.85 g; Kw. tł. nasy.: 33.49 g; Węglowodany ogółem: 389.10 g; W tym cukry: 133.79 g; Błonnik pok.: 48.18 g; Sól: 10.97 g; |   |

|  |   |
|--|---|
| BP- Dieta Mamy Okres Laktacji  |   |
| 2024-03-12 wtorek  | <div><div>Sniadanie</div><div>Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>)<br/>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)<br/>Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)<br/>Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>)<br/>Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrodzobniona 50 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)<br/>Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)<br/>Rukola 10 g<br/>Papryka świeża 80 g<br/>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</div></div> |
|  | <div><div>II ŚN</div><div>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)<br/>Musli 10 g (<u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ. może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u>)</div></div>   |
|  | <div><div>Obiad</div><div>Pieczarkowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)<br/>Ziemniaki z koperkiem () 250 g<br/>Kotlet pożarski-drobiowy z indyka 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)<br/>Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)<br/>Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 150 g<br/>Buraczki oprószane () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)<br/>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br/>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt<br/>Banan 150 g</div></div>                                |
|  | <div><div>Kolacja</div><div>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)<br/>Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>)<br/>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)<br/>Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>)<br/>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g<br/>Salata zielona 5 g<br/>Pomidor 100 g<br/>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</div></div>  |
|  | <div><div>PZ</div><div>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)</div></div>   |
| Wartość energetyczna: 2896.49 kcal; Białko ogółem: 126.25 g; Tłuszcz: 100.42 g; Kw. tł. nasy.: 37.99 g; Węglowodany ogółem: 386.72 g; W tym cukry: 80.94 g; Błonnik pok.: 35.00 g; Sól: 12.61 g; |   |

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| BP- Dieta Mamy Okres Laktacji |   |
| 2024-03-13 środa              | <div><div>Sniadanie</div><div>Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)<br/>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)<br/>Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)<br/>Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>)<br/>Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>)<br/>Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g<br/>Salata zielona 5 g<br/>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br/>Pomidor 100 g</div></div> |
|                               | <div><div>II ŚN</div><div>Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 200 g (<u>MLE.</u>)<br/>Pomarańcza 150 g</div></div>   |
|                               | <div><div>Obiad</div><div>Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)<br/>Kasza kuskus/sypko 250 g (<u>GLU PSZ.</u>)<br/>Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)<br/>Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)<br/>Surówka z selera i marchwi () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>)<br/>Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 100 g<br/>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml<br/>Salatka owocowa ze słonecznikiem 200 g</div></div>                             |
|                               | <div><div>Kolacja</div><div>Rzodkiew biała 100 g<br/>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)<br/>Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>)<br/>Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>)<br/>Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>)<br/>Salata zielona 5 g<br/>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</div></div>  |
|                               | <div><div>N</div><div>Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)</div></div>   |
|                               | <div>Wartość energetyczna: 3085.31 kcal; Białko ogółem: 131.41 g; Tłuszcz: 97.85 g; Kw. tł. nasy.: 41.11 g; Węglowodany ogółem: 437.38 g; W tym cukry: 110.77 g; Błonnik pok.: 48.53 g; Sól: 9.30 g;</div>  |



|  |   |
|--|---|
| BP- Dieta Mamy Okres Laktacji  |   |
| 2024-03-14 czwartek  | <div>Śniadanie</div> <div>Kasza manna na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ.</u><br/><u>MLE.</u> )<br/>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ.</u><br/><u>GLU ŻYT.</u> )<br/>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br/>Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> )<br/>Paszтет z fasoli () 60 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> )<br/>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo<br/>rozdrobniona 40 g<br/>Sałata lodowa 10 g<br/>Ogórek kiszony 80 g<br/>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u><br/><u>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.</u><br/><u>MLE. SEL.</u> )<br/>Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop<br/>wp () 300 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br/>Surówka żydowska z olejem () 150 g<br/>Brokuł gotowany* 100 g<br/>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml<br/>Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml<br/>Mandarynka 100 g</div>  |
|  | <div>Kolacja</div> <div>Risotto z mięs drob i warzywami () 200 g ( <u>SEL.</u> )<br/>Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br/>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250<br/>ml<br/>Jabłko 150 g</div>  |
|  | <div>PN</div> <div>Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )</div>   |
| Wartość energetyczna: 2720.55 kcal; Białko<br>ogółem: 103.04 g; Tłuszcz: 80.79 g; Kw. tł. nasy.:<br>27.76 g; Węglowodany ogółem: 412.27 g; W tym<br>cukry: 142.85 g; Błonnik pok.: 35.76 g; Sól: 7.84 g; |   |

|                   |           |                               |   |
|-------------------|-----------|-------------------------------|---|
|                   |           | BP- Dieta Mamy Okres Laktacji |   |
| 2024-03-15 piątek | Śniadanie | II ŚN                         | Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Salata zielona 5 g<br>Banan 150 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml  |
|                   |           | Obiad                         | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE,</u> )<br><br>Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem () 250 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <u>RYB,</u> )<br>Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 150 g<br>Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml<br>Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u> ) |
|                   |           | PD                            |   |
|                   |           | Kolacja                       | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Salata zielona 5 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml   |
|                   |           | PN                            | Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )  |
|                   |           |                               | Wartość energetyczna: 2894.13 kcal; Białko ogółem: 131.00 g; Tłuszcz: 93.20 g; Kw. tł. nasy.: 36.45 g; Węglowodany ogółem: 399.50 g; W tym cukry: 88.55 g; Błonnik pok.: 34.85 g; Sól: 7.78 g;  |

|   |   |
|---|---|
| BP- Dieta Mamy Okres Laktacji   |   |
| 2024-03-16 sobota   | <div>Śniadanie</div> <div>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)<br/>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)<br/>Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)<br/>Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>)<br/>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g<br/>Pasta z ciecierzycy z warzywami () 60 g (<u>SEL</u>)<br/>Roszponka 10 g<br/>Ogórek kiszony 80 g<br/>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</div> |
|   | <div>II ŚN</div> <div>Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml (<u>MLE</u>)</div>  |
|   | <div>Obiad</div> <div>Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>)<br/>Kasza gryczana 250 g<br/>Potrawka drobiowa z warzywami * 230 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>)<br/>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g<br/>Buraczki oprószane () 100 g (<u>GLU PSZ</u>)<br/>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml<br/>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt<br/>Pomarańcza 150 g</div>   |
|   | <div>Kolacja</div> <div>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)<br/>Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>)<br/>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>)<br/>Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 50 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR</u>)<br/>Salatka z brokułu, oleju i koperku 120 g<br/>Salata zielona 5 g<br/>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</div>   |
|   | <div>PN</div> <div>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</div>  |
| Wartość energetyczna: 2409.18 kcal; Białko ogółem: 102.24 g; Tłuszcz: 70.61 g; Kw. tł. nasy.: 25.03 g; Węglowodany ogółem: 356.41 g; W tym cukry: 64.98 g; Błonnik pok.: 46.13 g; Sól: 10.31 g; |   |

|  |   |
|--|---|
| BP- Dieta Mamy Okres Laktacji  |   |
| 2024-03-17 niedziela   | <div>Śniadanie</div> <div>Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>)<br/>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)<br/>Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)<br/>Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>)<br/>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>)<br/>Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)<br/>Salata zielona 5 g<br/>Pomidor 100 g<br/>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>)<br/>Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ.</u>)</div>   |
|  | <div>Obiad</div> <div>Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)<br/>Ziemniaki z koperkiem () 250 g<br/>Schab gotowany 130 g<br/>Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)<br/>Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (<u>JAJ, GOR.</u>)<br/>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br/>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml<br/>Galaretko o smaku brzoskwiowym 200 g<br/>Jabłko 150 g</div>   |
|  | <div>Kolacja</div> <div>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)<br/>Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>)<br/>Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>)<br/>Serek a la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>)<br/>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g<br/>Salata zielona 5 g<br/>Salatka jarzynowa () 120 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)<br/>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</div>               |
|  | <div>PZ</div> <div>Serek wiejski truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</div>   |
| Wartość energetyczna: 3137.31 kcal; Bialko ogółem: 145.52 g; Tłuszcz: 108.32 g; Kw. tł. nasy.: 42.11 g; Węglowodany ogółem: 414.84 g; W tym cukry: 120.42 g; Błonnik pok.: 37.04 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,