

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Łatwostrawna małego dziecka	BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
2024-05-27 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Ogórek świeży 100 g Gruszka 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Gruszka 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Arbuz 100 g	Płatki kukurydziane na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN					Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Wielowarzywna z ryżem * 350 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Kotlet z jaj 90 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ.</u>) Surówka z marchwi () 150 g (<u>MLE.</u>) Kalaftor gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Kotlet z jaj-pieczony 90 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (<u>MLE.</u>) Kalaftor gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Kotlet z jaj-pieczony 90 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ.</u>) Surówka z marchwi () 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g Kotlet z jaj-pieczony 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ.</u>) Surówka z marchwi () 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Arbuz 100 g	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Kotlet z jaj-pieczony 90 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Surówka z marchwi () 150 g (<u>MLE.</u>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Arbuz 100 g
	Kolacja	Makaron z serem 200 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 150 g				Makaron z serem 150 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 150 g
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
		Wartość energetyczna: 2259.60 kcal; Białko ogółem: 86.79 g; Tłuszcz: 66.46 g; Kw. tł. nasy.: 25.99 g; Węglowodany ogółem: 355.01 g; W tym cukry: 110.60 g; Błonnik pok.: 34.57 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2269.42 kcal; Białko ogółem: 87.20 g; Tłuszcz: 66.69 g; Kw. tł. nasy.: 26.16 g; Węglowodany ogółem: 356.46 g; W tym cukry: 109.63 g; Błonnik pok.: 34.53 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 2193.54 kcal; Białko ogółem: 89.26 g; Tłuszcz: 57.45 g; Kw. tł. nasy.: 20.12 g; Węglowodany ogółem: 349.63 g; W tym cukry: 110.28 g; Błonnik pok.: 29.36 g; Sól: 5.44 g;	Wartość energetyczna: 1750.05 kcal; Białko ogółem: 68.09 g; Tłuszcz: 40.48 g; Kw. tł. nasy.: 14.31 g; Węglowodany ogółem: 295.72 g; W tym cukry: 121.00 g; Błonnik pok.: 25.92 g; Sól: 5.91 g;	Wartość energetyczna: 2393.38 kcal; Białko ogółem: 95.55 g; Tłuszcz: 60.57 g; Kw. tł. nasy.: 21.69 g; Węglowodany ogółem: 384.68 g; W tym cukry: 132.75 g; Błonnik pok.: 30.90 g; Sól: 7.65 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Łatwostrawna małego dziecka	BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
2024-05-28 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Banan 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g Banan 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Banan 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN	Maślanka truskawkowa 0,33l 1 g (<u>MLE.</u>)				
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 50 g Dynia duszona z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Banan 150 g	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Banan 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2477.62 kcal; Białko ogółem: 108.12 g; Tłuszcz: 65.00 g; Kw. tł. nasy.: 28.03 g; Węglowodany ogółem: 374.88 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 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Łatwostrawna małego dziecka	BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
2024-05-29 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Melon 150 g		Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Melon 150 g	Platki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)				
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Kotlet mielony drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 250 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Melon 150 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Melon 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Serek homo z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Serek homo z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Serek homo z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
	PN	Serek wiejski truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
	Wartość energetyczna: 3033.24 kcal; Białko ogółem: 117.31 g; Tłuszcz: 117.01 g; Kw. tł. nasy.: 41.44 g; Węglowodany ogółem: 396.66 g; W tym cukry: 106.06 g; Błonnik pok.: 39.15 g; Sól: 8.38 g;	Wartość energetyczna: 2783.40 kcal; Białko ogółem: 114.65 g; Tłuszcz: 100.41 g; Kw. tł. nasy.: 39.56 g; Węglowodany ogółem: 373.50 g; W tym cukry: 108.10 g; Błonnik pok.: 36.33 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 2325.95 kcal; Białko ogółem: 106.15 g; Tłuszcz: 57.70 g; Kw. tł. nasy.: 24.31 g; Węglowodany ogółem: 360.03 g; W tym cukry: 102.13 g; Błonnik pok.: 30.00 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 1856.72 kcal; Białko ogółem: 89.46 g; Tłuszcz: 43.69 g; Kw. tł. nasy.: 18.31 g; Węglowodany ogółem: 286.78 g; W tym cukry: 114.82 g; Błonnik pok.: 21.25 g; Sól: 5.42 g;	Wartość energetyczna: 2527.35 kcal; Białko ogółem: 112.82 g; Tłuszcz: 61.73 g; Kw. tł. nasy.: 26.70 g; Węglowodany ogółem: 394.59 g; W tym cukry: 127.13 g; Błonnik pok.: 30.04 g; Sól: 7.72 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Łatwostrawna małego dziecka	BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
2024-05-30 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 100 g	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	II ŚN					Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.</u>) Risotto pełnoziarniste z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona z jogurtem 150 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Gołąbek siekany z mięsa wp 300 g (<u>JAJ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona z jogurtem 150 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona z jogurtem 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 250 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 200 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g Sałata zielona z jogurtem 50 g (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Jabłko 150 g	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona z jogurtem 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Jabłko 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Forszmak drobiowy z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Arbuz 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Forszmak drobiowy z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Arbuz 100 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Forszmak drobiowy z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Arbuz 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Forszmak drobiowy z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Arbuz 100 g	
	PN	Maślanka truskawkowa 0,33l 1 g (<u>MLE.</u>)				
		Wartość energetyczna: 2705.28 kcal; Białko ogółem: 116.11 g; Tłuszcz: 77.45 g; Kw. tł. nasy.: 34.95 g; Węglowodany ogółem: 401.78 g; W tym cukry: 135.03 g; Błonnik pok.: 35.62 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 2768.39 kcal; Białko ogółem: 133.50 g; Tłuszcz: 85.77 g; Kw. tł. nasy.: 37.50 g; Węglowodany ogółem: 378.54 g; W tym cukry: 135.02 g; Błonnik pok.: 29.32 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 2669.69 kcal; Białko ogółem: 118.61 g; Tłuszcz: 65.84 g; Kw. tł. nasy.: 27.58 g; Węglowodany ogółem: 412.02 g; W tym cukry: 124.43 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sól: 5.76 g;	Wartość energetyczna: 2064.66 kcal; Białko ogółem: 94.39 g; Tłuszcz: 50.02 g; Kw. tł. nasy.: 21.72 g; Węglowodany ogółem: 316.33 g; W tym cukry: 148.30 g; Błonnik pok.: 18.25 g; Sól: 3.64 g;	Wartość energetyczna: 2834.74 kcal; Białko ogółem: 126.15 g; Tłuszcz: 68.88 g; Kw. tł. nasy.: 28.87 g; Węglowodany ogółem: 437.54 g; W tym cukry: 160.29 g; Błonnik pok.: 26.23 g; Sól: 6.00 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Łatwostrawna małego dziecka	BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
2024-05-31 piątek	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 70 g (MLE.) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 50 g Banan 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Ryż na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 70 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 50 g Banan 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Ryż na mleku 200 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek 70 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Ryż na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 70 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	
	II ŚN	Koktajl truskawkowy* 200 ml (MLE.)				
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba smażona (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ. JAJ. RYB.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem ()-podstawa 350 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ. MLE.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ. MLE.) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 250 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ. MLE.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Banan 150 g	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ. MLE.) Marchew oprószana z olejem () 150 g (GLU PSZ.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Banan 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z jaj 100 g (JAJ. MLE.) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj 100 g (JAJ. MLE.) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pasta z jaj 50 g (JAJ. MLE.) Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj 100 g (JAJ. MLE.) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
	PN	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.)				
		Wartość energetyczna: 2681.91 kcal; Białko ogółem: 125.34 g; Tłuszcz: 82.32 g; Kw. tł. nasy.: 32.21 g; Węglowodany ogółem: 372.33 g; W tym cukry: 121.89 g; Błonnik pok.: 28.78 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 2596.11 kcal; Białko ogółem: 127.01 g; Tłuszcz: 76.20 g; Kw. tł. nasy.: 31.65 g; Węglowodany ogółem: 363.66 g; W tym cukry: 122.08 g; Błonnik pok.: 28.52 g; Sól: 6.16 g;	Wartość energetyczna: 2435.04 kcal; Białko ogółem: 125.21 g; Tłuszcz: 64.41 g; Kw. tł. nasy.: 25.78 g; Węglowodany ogółem: 349.54 g; W tym cukry: 110.78 g; Błonnik pok.: 21.76 g; Sól: 5.65 g;	Wartość energetyczna: 1894.33 kcal; Białko ogółem: 102.78 g; Tłuszcz: 46.16 g; Kw. tł. nasy.: 17.37 g; Węglowodany ogółem: 277.22 g; W tym cukry: 126.50 g; Błonnik pok.: 19.40 g; Sól: 3.57 g;	Wartość energetyczna: 2614.80 kcal; Białko ogółem: 129.85 g; Tłuszcz: 68.78 g; Kw. tł. nasy.: 27.53 g; Węglowodany ogółem: 382.88 g; W tym cukry: 139.05 g; Błonnik pok.: 27.05 g; Sól: 6.14 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Łatwostrawna małego dziecka	BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
2024-06-01 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 30 g (<u>SEL,</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 120 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Roszponka 10 g Rzodkiewka 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Arbuz 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 30 g (<u>SEL,</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 120 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Rzodkiewka 80 g Arbuz 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE,</u>) Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 80 g Arbuz 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twarożek z ziołami 30 g (<u>MLE,</u>) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE,</u>) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)				
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jagłana na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza gryczana 180 g Klopsik drobiowo - warzywny z udźca 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jagłana na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 250 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jagłana na sypko 130 g Potrawka drobiowa () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</u>) Arbuz 100 g	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jagłana na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</u>) Arbuz 100 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Paszтет wegetariański () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Paszтет wegetariański () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Paszтет wegetariański () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Paszтет wegetariański () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
	PN	Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)				
	Wartość energetyczna: 2798.62 kcal; Białko ogółem: 115.64 g; Tłuszcz: 101.47 g; Kw. tł. nasy.: 38.09 g; Węglowodany ogółem: 378.40 g; W tym cukry: 77.76 g; Błonnik pok.: 42.63 g; Sól: 9.35 g;	Wartość energetyczna: 2785.02 kcal; Białko ogółem: 107.50 g; Tłuszcz: 106.28 g; Kw. tł. nasy.: 38.23 g; Węglowodany ogółem: 372.00 g; W tym cukry: 78.62 g; Błonnik pok.: 41.95 g; Sól: 9.65 g;	Wartość energetyczna: 2015.59 kcal; Białko ogółem: 99.34 g; Tłuszcz: 47.15 g; Kw. tł. nasy.: 19.76 g; Węglowodany ogółem: 313.97 g; W tym cukry: 72.38 g; Błonnik pok.: 29.57 g; Sól: 5.99 g;	Wartość energetyczna: 1694.20 kcal; Białko ogółem: 83.66 g; Tłuszcz: 40.72 g; Kw. tł. nasy.: 13.99 g; Węglowodany ogółem: 259.57 g; W tym cukry: 70.95 g; Błonnik pok.: 22.65 g; Sól: 5.40 g;	Wartość energetyczna: 2255.09 kcal; Białko ogółem: 105.84 g; Tłuszcz: 54.65 g; Kw. tł. nasy.: 21.21 g; Węglowodany ogółem: 349.97 g; W tym cukry: 75.38 g; Błonnik pok.: 30.72 g; Sól: 7.45 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Łatwostrawna małego dziecka	BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
2024-06-02 niedziela	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE.) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 100 g Melon 150 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 100 g Melon 150 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z siemieniem i natką pietruszki 60 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Melon 150 g	Kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek z siemieniem i natką pietruszki 30 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z siemieniem i natką pietruszki 60 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE.)				
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 150 g (JAJ, MLE, GOR.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Fasolowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka Coleslaw () 150 g (JAJ, MLE, GOR.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 250 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g Udko pieczone 1 szt. 105 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Melon 150 g	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Melon 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g Sałatka wiosenna 120 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g Sałatka wiosenna - diety 120 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g Sałatka wiosenna - diety 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g Sałatka wiosenna - diety 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g Sałatka wiosenna - diety 120 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrodniona 20 g (może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g				
		Wartość energetyczna: 2775.49 kcal; Białko ogółem: 143.63 g; Tłuszcz: 101.98 g; Kw. tł. nasy.: 40.17 g; Węglowodany ogółem: 336.30 g; W tym cukry: 91.27 g; Błonnik pok.: 32.29 g; Sól: 8.98 g;	Wartość energetyczna: 2506.26 kcal; Białko ogółem: 109.03 g; Tłuszcz: 77.31 g; Kw. tł. nasy.: 31.84 g; Węglowodany ogółem: 361.89 g; W tym cukry: 92.63 g; Błonnik pok.: 37.64 g; Sól: 8.61 g;	Wartość energetyczna: 2706.59 kcal; Białko ogółem: 143.02 g; Tłuszcz: 96.20 g; Kw. tł. nasy.: 34.68 g; Węglowodany ogółem: 330.51 g; W tym cukry: 84.81 g; Błonnik pok.: 26.12 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 1858.30 kcal; Białko ogółem: 96.31 g; Tłuszcz: 58.24 g; Kw. tł. nasy.: 21.60 g; Węglowodany ogółem: 246.13 g; W tym cukry: 78.29 g; Błonnik pok.: 18.72 g; Sól: 5.72 g;	Wartość energetyczna: 2834.09 kcal; Białko ogółem: 148.42 g; Tłuszcz: 98.45 g; Kw. tł. nasy.: 36.00 g; Węglowodany ogółem: 351.51 g; W tym cukry: 93.06 g; Błonnik pok.: 26.57 g; Sól: 8.52 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Łatwostrawna małego dziecka	BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
2024-06-03 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет szefa z dodatkiem białka sojowego 60 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Ogórek świeży 100 g Jabłko 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет szefa z dodatkiem białka sojowego 60 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek a'la fromage z ziołami 60 g (MLE.) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek a'la fromage z ziołami 60 g (MLE.) Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek a'la fromage z ziołami 60 g (MLE.) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN	Maślanka truskawkowa 0,33l 1 g (MLE.) Jabłko 150 g				
	Obiad	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami (*) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz warzywny dieta* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () kostka 100 g (SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami (*) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto wegetariańskie z ciecierzycą* 300 g (SEL.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () kostka 100 g (SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz warzywny dieta* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () kostka 150 g (SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz warzywny dieta* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko (paraboliczny) 130 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () kostka 100 g (SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz warzywny dieta* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () kostka 150 g (SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml
	Kolacja	Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 200 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Gruszka 150 g	Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 200 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Arbuz 100 g	Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 200 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Arbuz 100 g	Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 150 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Arbuz 100 g	Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 200 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Arbuz 100 g
	PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.)				
	Wartość energetyczna: 2522.44 kcal; Białko ogółem: 105.80 g; Tłuszcz: 81.31 g; Kw. tł. nasy.: 27.09 g; Węglowodany ogółem: 360.75 g; W tym cukry: 120.82 g; Błonnik pok.: 43.85 g; Sól: 9.50 g;	Wartość energetyczna: 2657.82 kcal; Białko ogółem: 113.52 g; Tłuszcz: 83.98 g; Kw. tł. nasy.: 26.90 g; Węglowodany ogółem: 379.75 g; W tym cukry: 120.40 g; Błonnik pok.: 46.84 g; Sól: 9.53 g;	Wartość energetyczna: 2392.83 kcal; Białko ogółem: 102.78 g; Tłuszcz: 65.62 g; Kw. tł. nasy.: 21.38 g; Węglowodany ogółem: 366.27 g; W tym cukry: 121.60 g; Błonnik pok.: 34.55 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2323.28 kcal; Białko ogółem: 101.66 g; Tłuszcz: 57.81 g; Kw. tł. nasy.: 21.18 g; Węglowodany ogółem: 363.89 g; W tym cukry: 179.31 g; Błonnik pok.: 26.42 g; Sól: 6.23 g;	Wartość energetyczna: 2784.43 kcal; Białko ogółem: 113.54 g; Tłuszcz: 70.73 g; Kw. tł. nasy.: 24.84 g; Węglowodany ogółem: 442.56 g; W tym cukry: 187.25 g; Błonnik pok.: 35.38 g; Sól: 7.87 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Łatwostrawna małego dziecka	BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat	
2024-06-04 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 50 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Ogórek świeży 80 g Banan 150 g		Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Banan 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
	II ŚN					Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pieczarkowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet pożarski-drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką ()-podstawa 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Kotlet drobiowy panierowany z indyka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Klopsik drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g Klopsik drobiowy z indyka 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z brzoskwiń 100 g	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Klopsik drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z brzoskwiń 100 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 30 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 30 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
	PN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)					
	Wartość energetyczna: 2729.90 kcal; Białko ogółem: 108.06 g; Tłuszcz: 101.78 g; Kw. tł. nasy.: 36.23 g; Węglowodany ogółem: 361.51 g; W tym cukry: 99.60 g; Błonnik pok.: 34.32 g; Sól: 9.21 g;	Wartość energetyczna: 2598.35 kcal; Białko ogółem: 102.87 g; Tłuszcz: 95.01 g; Kw. tł. nasy.: 35.28 g; Węglowodany ogółem: 349.24 g; W tym cukry: 99.06 g; Błonnik pok.: 33.58 g; Sól: 9.16 g;	Wartość energetyczna: 2353.34 kcal; Białko ogółem: 96.24 g; Tłuszcz: 60.94 g; Kw. tł. nasy.: 23.85 g; Węglowodany ogółem: 368.53 g; W tym cukry: 98.68 g; Błonnik pok.: 27.80 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 1639.98 kcal; Białko ogółem: 70.68 g; Tłuszcz: 40.32 g; Kw. tł. nasy.: 14.51 g; Węglowodany ogółem: 257.63 g; W tym cukry: 79.45 g; Błonnik pok.: 18.17 g; Sól: 4.56 g;	Wartość energetyczna: 2378.03 kcal; Białko ogółem: 100.83 g; Tłuszcz: 62.90 g; Kw. tł. nasy.: 25.03 g; Węglowodany ogółem: 365.12 g; W tym cukry: 93.34 g; Błonnik pok.: 26.99 g; Sól: 7.27 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Łatwostrawna małego dziecka	BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
2024-06-05 środa	Śniadanie	<p>Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Sałata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Melon 150 g Pomidor 100 g</p>		<p>Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Melon 150 g</p>	<p>Platki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml</p>	<p>Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml</p>
	II ŚN			<p>Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 200 g (<u>MLE.</u>) Melon 150 g</p>		
	Obiad	<p>Kapuśniak z kapusty białej () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) kasza pęczak/sypko 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i marchwi () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza bulgur 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kotlet mielony wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z selera i marchwi () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza kuskus/sypko 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i marchwi () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza kuskus/sypko 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i marchwi () 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 50 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sałatka owocowa 200 g</p>	<p>Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza kuskus/sypko 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i marchwi () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sałatka owocowa 200 g</p>
	Kolacja	<p>Rzodkiew biała 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Rzodkiew biała 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>
	PN	<p>Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)</p>				
		<p>Wartość energetyczna: 2514.82 kcal; Białko ogółem: 107.07 g; Tłuszcz: 76.93 g; Kw. tł. nasy.: 31.28 g; Węglowodany ogółem: 361.76 g; W tym cukry: 103.19 g; Błonnik pok.: 50.16 g; Sól: 8.57 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2658.94 kcal; Białko ogółem: 109.29 g; Tłuszcz: 87.15 g; Kw. tł. nasy.: 30.65 g; Węglowodany ogółem: 373.20 g; W tym cukry: 99.08 g; Błonnik pok.: 38.19 g; Sól: 8.28 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2400.27 kcal; Białko ogółem: 108.80 g; Tłuszcz: 60.37 g; Kw. tł. nasy.: 23.91 g; Węglowodany ogółem: 366.40 g; W tym cukry: 97.35 g; Błonnik pok.: 32.03 g; Sól: 7.67 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2073.69 kcal; Białko ogółem: 88.07 g; Tłuszcz: 46.41 g; Kw. tł. nasy.: 17.29 g; Węglowodany ogółem: 335.90 g; W tym cukry: 127.36 g; Błonnik pok.: 26.06 g; Sól: 5.12 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2857.90 kcal; Białko ogółem: 120.13 g; Tłuszcz: 69.57 g; Kw. tł. nasy.: 27.12 g; Węglowodany ogółem: 451.42 g; W tym cukry: 145.28 g; Błonnik pok.: 36.83 g; Sól: 7.90 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Łatwostrawna małego dziecka	BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat	
2024-06-06 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z fasoli () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata lodowa 10 g Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Arbuz 100 g		Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Arbuz 100 g	Kasza manna na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
	II ŚN					Maślanka truskawkowa 0,33l 1 g (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka żydowska z olejem () 150 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatką 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Kalafiorowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka żydowska z olejem () 150 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Arbuz 100 g	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Arbuz 100 g	
	Kolacja	Risotto z mięs drob i warzywami () 200 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 150 g			Risotto z mięs drob i warzywami () 150 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 150 g	Risotto z mięs drob i warzywami () 200 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 150 g	
	PN	Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)					
	Wartość energetyczna: 2498.13 kcal; Białko ogółem: 94.84 g; Tłuszcz: 72.58 g; Kw. tł. nasy.: 22.10 g; Węglowodany ogółem: 383.75 g; W tym cukry: 117.21 g; Błonnik pok.: 36.81 g; Sól: 5.60 g;	Wartość energetyczna: 2464.85 kcal; Białko ogółem: 92.60 g; Tłuszcz: 79.60 g; Kw. tł. nasy.: 24.89 g; Węglowodany ogółem: 361.51 g; W tym cukry: 118.21 g; Błonnik pok.: 35.20 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 2248.93 kcal; Białko ogółem: 97.77 g; Tłuszcz: 54.81 g; Kw. tł. nasy.: 19.55 g; Węglowodany ogółem: 353.84 g; W tym cukry: 112.65 g; Błonnik pok.: 27.07 g; Sól: 4.63 g;	Wartość energetyczna: 2020.36 kcal; Białko ogółem: 83.49 g; Tłuszcz: 42.91 g; Kw. tł. nasy.: 16.63 g; Węglowodany ogółem: 335.19 g; W tym cukry: 165.51 g; Błonnik pok.: 20.93 g; Sól: 3.46 g;	Wartość energetyczna: 2640.53 kcal; Białko ogółem: 108.53 g; Tłuszcz: 59.92 g; Kw. tł. nasy.: 23.01 g; Węglowodany ogółem: 430.13 g; W tym cukry: 178.30 g; Błonnik pok.: 27.90 g; Sól: 5.00 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Łatwostrawna małego dziecka	BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
2024-06-07 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty kostka 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 50 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty kostka 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 50 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty kostka 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 50 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty kostka 30 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty kostka 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN					Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba smażona (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 250 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Banan 150 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Banan 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
		Wartość energetyczna: 2687.12 kcal; Białko ogółem: 115.53 g; Tłuszcz: 80.95 g; Kw. tł. nasy.: 30.76 g; Węglowodany ogółem: 391.14 g; W tym cukry: 124.72 g; Błonnik pok.: 34.93 g; Sól: 6.07 g;	Wartość energetyczna: 2434.47 kcal; Białko ogółem: 115.04 g; Tłuszcz: 63.10 g; Kw. tł. nasy.: 24.53 g; Węglowodany ogółem: 368.05 g; W tym cukry: 124.32 g; Błonnik pok.: 32.24 g; Sól: 5.98 g;	Wartość energetyczna: 2419.57 kcal; Białko ogółem: 114.82 g; Tłuszcz: 59.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.19 g; Węglowodany ogółem: 370.92 g; W tym cukry: 116.01 g; Błonnik pok.: 27.38 g; Sól: 5.51 g;	Wartość energetyczna: 1662.01 kcal; Białko ogółem: 81.05 g; Tłuszcz: 36.69 g; Kw. tł. nasy.: 14.04 g; Węglowodany ogółem: 262.22 g; W tym cukry: 108.42 g; Błonnik pok.: 20.36 g; Sól: 3.30 g;	Wartość energetyczna: 2456.02 kcal; Białko ogółem: 115.79 g; Tłuszcz: 60.80 g; Kw. tł. nasy.: 25.37 g; Węglowodany ogółem: 374.77 g; W tym cukry: 123.85 g; Błonnik pok.: 29.19 g; Sól: 6.09 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Łatwostrawna małego dziecka	BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
2024-06-08 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 120 g Paszтет z ciecierzycy () 30 g (GLU PSZ. JAJ.) Ketchup 15g saszetka 1 szt Roszponka 10 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Melon 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Melon 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml (MLE.)				
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Kasza gryczana 180 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Potrawka drobiowa z warzywami * 120 g (GLU PSZ. SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Potrawka drobiowa z warzywami * 120 g (GLU PSZ. SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 130 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa z warzywami * 100 g (GLU PSZ. SEL.) Buraczki gotowane () 50 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 50 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Melon 150 g	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa z warzywami * 120 g (GLU PSZ. SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Melon 150 g
	Kolacja	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 50 g (może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser żółty 30 g (MLE.) Sałatka z brokułu, oleju i koperku 120 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 50 g (może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser żółty 30 g (MLE.) Sałatka z brokułu, oleju i koperku 120 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g (może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 60 g (MLE.) Sałatka z brokułu, oleju i koperku 120 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g (może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 30 g (MLE.) Sałatka z brokułu, oleju i koperku 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g (może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 60 g (MLE.) Sałatka z brokułu, oleju i koperku 120 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)				
		Wartość energetyczna: 2696.17 kcal; Białko ogółem: 104.78 g; Tłuszcz: 109.77 g; Kw. tł. nasy.: 41.94 g; Węglowodany ogółem: 340.22 g; W tym cukry: 94.40 g; Błonnik pok.: 41.23 g; Sól: 10.05 g;	Wartość energetyczna: 2586.44 kcal; Białko ogółem: 93.47 g; Tłuszcz: 100.84 g; Kw. tł. nasy.: 41.13 g; Węglowodany ogółem: 342.39 g; W tym cukry: 90.22 g; Błonnik pok.: 36.02 g; Sól: 9.80 g;	Wartość energetyczna: 2049.22 kcal; Białko ogółem: 84.61 g; Tłuszcz: 47.95 g; Kw. tł. nasy.: 19.21 g; Węglowodany ogółem: 331.87 g; W tym cukry: 93.81 g; Błonnik pok.: 31.24 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 1669.29 kcal; Białko ogółem: 73.40 g; Tłuszcz: 38.42 g; Kw. tł. nasy.: 16.30 g; Węglowodany ogółem: 265.51 g; W tym cukry: 106.44 g; Błonnik pok.: 22.87 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 2227.28 kcal; Białko ogółem: 91.55 g; Tłuszcz: 51.68 g; Kw. tł. nasy.: 20.81 g; Węglowodany ogółem: 361.80 g; W tym cukry: 115.46 g; Błonnik pok.: 33.96 g; Sól: 9.01 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Łatwostrawna małego dziecka	BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
2024-06-09 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g Jabłko 150 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 150 g	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 150 g	Kasza jęczmienna na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)				
	Obiad	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet schabowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mizeria 150 g (<u>MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizeria 150 g (<u>MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml Jabłko 150 g	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml Jabłko 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 5 g Rzodkiewka 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Serek wiejski truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
		Wartość energetyczna: 2386.20 kcal; Białko ogółem: 103.06 g; Tłuszcz: 76.00 g; Kw. tł. nasy.: 32.70 g; Węglowodany ogółem: 337.07 g; W tym cukry: 91.23 g; Błonnik pok.: 32.72 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 2198.96 kcal; Białko ogółem: 110.98 g; Tłuszcz: 59.39 g; Kw. tł. nasy.: 29.66 g; Węglowodany ogółem: 320.26 g; W tym cukry: 88.82 g; Błonnik pok.: 31.59 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2176.91 kcal; Białko ogółem: 112.27 g; Tłuszcz: 53.35 g; Kw. tł. nasy.: 25.68 g; Węglowodany ogółem: 324.18 g; W tym cukry: 89.78 g; Błonnik pok.: 25.83 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 1864.14 kcal; Białko ogółem: 93.03 g; Tłuszcz: 40.50 g; Kw. tł. nasy.: 18.78 g; Węglowodany ogółem: 290.35 g; W tym cukry: 131.04 g; Błonnik pok.: 17.75 g; Sól: 5.04 g;	Wartość energetyczna: 2530.44 kcal; Białko ogółem: 118.99 g; Tłuszcz: 57.37 g; Kw. tł. nasy.: 28.07 g; Węglowodany ogółem: 396.77 g; W tym cukry: 145.08 g; Błonnik pok.: 25.90 g; Sól: 7.32 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BP- Onkologiczna	BP- Dieta Mamy I Trymestr	BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr
2024-05-27 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml (<u>MLE.</u>) Gruszka 150 g			
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Kotlet z jaj-pieczony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z marchwi b/c () 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Gruszka 150 g	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Kotlet z jaj-pieczony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z marchwi () 150 g (<u>MLE.</u>) Kalafior gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sałatka z pęczaku.cieciorki.ogórka i papryki 200 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Kotlet z jaj 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z marchwi () 150 g (<u>MLE.</u>) Kalafior gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sałatka z pęczaku.cieciorki.ogórka i papryki 200 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z jaj 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z marchwi () 150 g (<u>MLE.</u>) Kalafior gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sałatka z pęczaku.cieciorki.ogórka i papryki 200 g (<u>GLU PSZ.</u>)	
	Kolacja	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Makaron z serem 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 150 g	Makaron z serem 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Jabłko 150 g		
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
		Wartość energetyczna: 2228.03 kcal; Białko ogółem: 98.17 g; Tłuszcz: 74.41 g; Kw. tł. nasy.: 30.57 g; Węglowodany ogółem: 321.19 g; W tym cukry: 69.50 g; Błonnik pok.: 39.61 g; Sól: 11.17 g;	Wartość energetyczna: 2972.44 kcal; Białko ogółem: 119.16 g; Tłuszcz: 76.33 g; Kw. tł. nasy.: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 470.86 g; W tym cukry: 152.34 g; Błonnik pok.: 47.92 g; Sól: 6.21 g;	Wartość energetyczna: 2433.18 kcal; Białko ogółem: 91.62 g; Tłuszcz: 73.51 g; Kw. tł. nasy.: 25.92 g; Węglowodany ogółem: 373.70 g; W tym cukry: 99.75 g; Błonnik pok.: 46.39 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 2513.23 kcal; Białko ogółem: 92.68 g; Tłuszcz: 78.17 g; Kw. tł. nasy.: 28.77 g; Węglowodany ogółem: 382.63 g; W tym cukry: 100.25 g; Błonnik pok.: 47.23 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 2584.33 kcal; Białko ogółem: 96.24 g; Tłuszcz: 80.11 g; Kw. tł. nasy.: 29.83 g; Węglowodany ogółem: 392.80 g; W tym cukry: 104.41 g; Błonnik pok.: 47.97 g; Sól: 7.01 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BP- Onkologiczna	BP- Dieta Mamy I Trymestr	BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr
2024-05-28 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrobniona 30 g (może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.) Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 70 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 70 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Twarożek 70 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Twarożek 70 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN	Maślanka naturalna 0,33l 1 g (MLE.) Jabłko 150 g	Maślanka truskawkowa 0,33l 1 g (MLE.)			
	Obiad	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Banan 150 g	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Banan 150 g	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Banan 150 g	
	Kolacja	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 5 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 5 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 5 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 5 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 5 g Rzodkiew biała 100 g
	PN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	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 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BP- Onkologiczna	BP- Dieta Mamy I Trymestr	BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 50 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 50 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 50 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
II ŚN	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)			
Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Melon 150 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Melon 150 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Melon 150 g Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ.</u>)	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Melon 150 g Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ.</u>)	
Kolacja	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
PZ	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Serek wiejski truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
	Wartość energetyczna: 2868.43 kcal; Białko ogółem: 139.75 g; Tłuszcz: 107.91 g; Kw. tł. nasy.: 38.86 g; Węglowodany ogółem: 356.28 g; W tym cukry: 91.08 g; Błonnik pok.: 38.72 g; Sól: 8.83 g;	Wartość energetyczna: 3256.39 kcal; Białko ogółem: 137.14 g; Tłuszcz: 102.80 g; Kw. tł. nasy.: 40.43 g; Węglowodany ogółem: 463.50 g; W tym cukry: 147.95 g; Błonnik pok.: 35.62 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2918.69 kcal; Białko ogółem: 121.93 g; Tłuszcz: 108.64 g; Kw. tł. nasy.: 39.74 g; Węglowodany ogółem: 384.46 g; W tym cukry: 95.86 g; Błonnik pok.: 37.00 g; Sól: 8.48 g;	Wartość energetyczna: 3048.89 kcal; Białko ogółem: 123.28 g; Tłuszcz: 117.46 g; Kw. tł. nasy.: 45.33 g; Węglowodany ogółem: 396.46 g; W tym cukry: 96.54 g; Błonnik pok.: 38.19 g; Sól: 8.64 g;	Wartość energetyczna: 3143.24 kcal; Białko ogółem: 127.89 g; Tłuszcz: 119.84 g; Kw. tł. nasy.: 46.45 g; Węglowodany ogółem: 410.61 g; W tym cukry: 100.72 g; Błonnik pok.: 39.29 g; Sól: 8.85 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BP- Onkologiczna	BP- Dieta Mamy I Trymestr	BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr
2024-05-30 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 80 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g		
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Risotto pełnoziarniste z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona z jogurtem 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Jabłko 150 g	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona z jogurtem 150 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sałatka z jajkiem,pomidorkami,szpinakiem z olejem 200 g (<u>JAJ.</u>)	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Risotto pełnoziarniste z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona z jogurtem 150 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sałatka z jajkiem,pomidorkami,szpinakiem z olejem 200 g (<u>JAJ.</u>)	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Risotto pełnoziarniste z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona z jogurtem 150 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sałatka z jajkiem,pomidorkami,szpinakiem z olejem 200 g (<u>JAJ.</u>)	
	Kolacja	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Forszmak drobiowy z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Arbuz 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Forszmak drobiowy z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Forszmak drobiowy z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Arbuz 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Forszmak drobiowy z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Arbuz 100 g	
	PZ	Maślanka naturalna 0,33l 1 g (<u>MLE.</u>)	Maślanka truskawkowa 0,33l 1 g (<u>MLE.</u>)			
		Wartość energetyczna: 2513.76 kcal; Białko ogółem: 131.32 g; Tłuszcz: 71.96 g; Kw. tł. nasy.: 30.36 g; Węglowodany ogółem: 354.56 g; W tym cukry: 93.32 g; Błonnik pok.: 39.64 g; Sól: 8.07 g;	Wartość energetyczna: 3180.95 kcal; Białko ogółem: 147.00 g; Tłuszcz: 92.46 g; Kw. tł. nasy.: 36.33 g; Węglowodany ogółem: 452.63 g; W tym cukry: 149.78 g; Błonnik pok.: 31.33 g; Sól: 8.36 g;	Wartość energetyczna: 2739.49 kcal; Białko ogółem: 128.71 g; Tłuszcz: 91.77 g; Kw. tł. nasy.: 36.42 g; Węglowodany ogółem: 366.43 g; W tym cukry: 109.20 g; Błonnik pok.: 37.96 g; Sól: 8.36 g;	Wartość energetyczna: 2842.09 kcal; Białko ogółem: 129.49 g; Tłuszcz: 100.22 g; Kw. tł. nasy.: 42.01 g; Węglowodany ogółem: 372.59 g; W tym cukry: 109.70 g; Błonnik pok.: 38.67 g; Sól: 8.44 g;	Wartość energetyczna: 2922.39 kcal; Białko ogółem: 133.56 g; Tłuszcz: 102.15 g; Kw. tł. nasy.: 43.06 g; Węglowodany ogółem: 384.36 g; W tym cukry: 113.81 g; Błonnik pok.: 38.93 g; Sól: 8.54 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BP- Onkologiczna	BP- Dieta Mamy I Trymestr	BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr
2024-05-31 piątek	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Ryż na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Ryż na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN	Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE.</u>)			
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Gruszka 150 g	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Banan 150 g	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Banan 150 g Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ.</u>)	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Banan 150 g Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ.</u>)	
	Kolacja	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
		Wartość energetyczna: 2344.64 kcal; Białko ogółem: 135.05 g; Tłuszcz: 72.36 g; Kw. tł. nasy.: 30.09 g; Węglowodany ogółem: 304.91 g; W tym cukry: 78.59 g; Błonnik pok.: 33.66 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2943.02 kcal; Białko ogółem: 147.41 g; Tłuszcz: 78.15 g; Kw. tł. nasy.: 31.79 g; Węglowodany ogółem: 426.10 g; W tym cukry: 156.56 g; Błonnik pok.: 27.31 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2576.34 kcal; Białko ogółem: 129.54 g; Tłuszcz: 81.21 g; Kw. tł. nasy.: 31.09 g; Węglowodany ogółem: 347.90 g; W tym cukry: 107.72 g; Błonnik pok.: 29.14 g; Sól: 6.09 g;	Wartość energetyczna: 2694.83 kcal; Białko ogółem: 130.75 g; Tłuszcz: 90.01 g; Kw. tł. nasy.: 36.68 g; Węglowodany ogółem: 356.95 g; W tym cukry: 108.25 g; Błonnik pok.: 29.95 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 2788.88 kcal; Białko ogółem: 134.97 g; Tłuszcz: 91.90 g; Kw. tł. nasy.: 37.72 g; Węglowodany ogółem: 372.36 g; W tym cukry: 112.38 g; Błonnik pok.: 30.72 g; Sól: 6.43 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 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
2024-06-01 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 40 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 60 g (<u>SEL</u>) Roszponka 10 g Rzodkiewka 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 40 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 60 g (<u>SEL</u>) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g Rzodkiewka 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g Rzodkiewka 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
	II ŚN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u>)			
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Arbuz 100 g	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>) Mus z brzoskwiń 100 g	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>) Arbuz 100 g	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>) Arbuz 100 g	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>) Arbuz 100 g
	Kolacja	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Paszтет vegetarianiński () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Paszтет vegetarianiński () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Paszтет vegetarianiński () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Paszтет vegetarianiński () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Paszтет vegetarianiński () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)			
		Wartość energetyczna: 2120.04 kcal; Białko ogółem: 104.11 g; Tłuszcz: 64.13 g; Kw. tł. nasy.: 18.24 g; Węglowodany ogółem: 300.07 g; W tym cukry: 57.21 g; Błonnik pok.: 45.15 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 2747.05 kcal; Białko ogółem: 117.43 g; Tłuszcz: 73.52 g; Kw. tł. nasy.: 24.76 g; Węglowodany ogółem: 418.61 g; W tym cukry: 98.06 g; Błonnik pok.: 38.88 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2464.73 kcal; Białko ogółem: 111.35 g; Tłuszcz: 71.43 g; Kw. tł. nasy.: 27.54 g; Węglowodany ogółem: 363.29 g; W tym cukry: 57.20 g; Błonnik pok.: 39.65 g; Sól: 8.53 g;	Wartość energetyczna: 2592.89 kcal; Białko ogółem: 113.04 g; Tłuszcz: 80.13 g; Kw. tł. nasy.: 33.09 g; Węglowodany ogółem: 374.74 g; W tym cukry: 57.86 g; Błonnik pok.: 40.91 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 2615.69 kcal; Białko ogółem: 113.92 g; Tłuszcz: 80.29 g; Kw. tł. nasy.: 33.12 g; Węglowodany ogółem: 379.49 g; W tym cukry: 57.89 g; Błonnik pok.: 41.48 g; Sól: 8.71 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 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	
2024-06-02 niedziela	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
	II ŚN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)					
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Melon 150 g	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Colesław () 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Melon 100 g	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Colesław () 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ.</u>) Melon 150 g	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Colesław () 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ.</u>) Melon 150 g		
	Kolacja	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g Sałatka wiosenna 120 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g Sałatka wiosenna 120 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g Sałatka wiosenna 120 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g Sałatka wiosenna 120 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml		
	PN	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 20 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 20 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g				
		Wartość energetyczna: 2574.28 kcal; Białko ogółem: 149.50 g; Tłuszcz: 96.59 g; Kw. tł. nasy.: 35.81 g; Węglowodany ogółem: 294.93 g; W tym cukry: 65.08 g; Błonnik pok.: 36.03 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 3029.71 kcal; Białko ogółem: 161.94 g; Tłuszcz: 104.28 g; Kw. tł. nasy.: 40.18 g; Węglowodany ogółem: 375.36 g; W tym cukry: 106.08 g; Błonnik pok.: 30.17 g; Sól: 8.99 g;	Wartość energetyczna: 2717.00 kcal; Białko ogółem: 143.83 g; Tłuszcz: 108.85 g; Kw. tł. nasy.: 39.24 g; Węglowodany ogółem: 308.49 g; W tym cukry: 60.09 g; Błonnik pok.: 31.81 g; Sól: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 2865.70 kcal; Białko ogółem: 146.62 g; Tłuszcz: 118.13 g; Kw. tł. nasy.: 44.99 g; Węglowodany ogółem: 322.73 g; W tym cukry: 60.55 g; Błonnik pok.: 33.21 g; Sól: 9.15 g;	Wartość energetyczna: 2935.37 kcal; Białko ogółem: 150.27 g; Tłuszcz: 120.04 g; Kw. tł. nasy.: 46.04 g; Węglowodany ogółem: 332.26 g; W tym cukry: 64.72 g; Błonnik pok.: 33.45 g; Sól: 9.24 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 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	
2024-06-03 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek a'la fromage z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek a'la fromage z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek a'la fromage z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek a'la fromage z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek a'la fromage z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	
	II ŚN	Maślanka naturalna 0,33l 1 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g	Maślanka truskawkowa 0,33l 1 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g				
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Gulasz warzywny dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (<u>SEL.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sałatka brokułowa z prażonym słonecznikiem B 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () kostka 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sałatka brokułowa z prażonym słonecznikiem B 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () kostka 100 g (<u>SEL.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sałatka brokułowa z prażonym słonecznikiem B 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () kostka 100 g (<u>SEL.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sałatka brokułowa z prażonym słonecznikiem B 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>)		
	Kolacja	Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 200 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Gruszka 150 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 200 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Gruszka 150 g	Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 200 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Gruszka 150 g			
	PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)					
	Wartość energetyczna: 2716.50 kcal; Białko ogółem: 125.59 g; Tłuszcz: 96.98 g; Kw. tł. nasy.: 27.45 g; Węglowodany ogółem: 355.30 g; W tym cukry: 111.09 g; Błonnik pok.: 45.39 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 3220.15 kcal; Białko ogółem: 131.89 g; Tłuszcz: 104.12 g; Kw. tł. nasy.: 29.89 g; Węglowodany ogółem: 463.35 g; W tym cukry: 182.48 g; Błonnik pok.: 45.46 g; Sól: 9.45 g;	Wartość energetyczna: 2795.55 kcal; Białko ogółem: 116.90 g; Tłuszcz: 101.17 g; Kw. tł. nasy.: 28.43 g; Węglowodany ogółem: 376.07 g; W tym cukry: 133.14 g; Błonnik pok.: 47.40 g; Sól: 8.86 g;	Wartość energetyczna: 2969.03 kcal; Białko ogółem: 120.91 g; Tłuszcz: 114.38 g; Kw. tł. nasy.: 32.02 g; Węglowodany ogółem: 386.87 g; W tym cukry: 135.44 g; Błonnik pok.: 49.34 g; Sól: 9.13 g;	Wartość energetyczna: 3038.52 kcal; Białko ogółem: 124.39 g; Tłuszcz: 116.12 g; Kw. tł. nasy.: 33.03 g; Węglowodany ogółem: 396.78 g; W tym cukry: 139.53 g; Błonnik pok.: 49.54 g; Sól: 9.22 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 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	
2024-06-04 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 50 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 50 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 50 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 50 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 50 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Musli 10g (<u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u>)			
	Obiad	Jarzynowa z zacierką (-)-podstawa 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Klopsik drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Arbuz 100 g	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Kotlet pożarski-drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g	Pieczarkowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Kotlet pożarski-drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Banan 150 g	Pieczarkowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet pożarski-drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Banan 150 g		
	Kolacja	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
	PN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)					
	Wartość energetyczna: 2274.60 kcal; Białko ogółem: 116.91 g; Tłuszcz: 72.51 g; Kw. tł. nasy.: 30.20 g; Węglowodany ogółem: 305.97 g; W tym cukry: 64.25 g; Błonnik pok.: 32.68 g; Sól: 10.59 g;	Wartość energetyczna: 3053.69 kcal; Białko ogółem: 126.72 g; Tłuszcz: 102.54 g; Kw. tł. nasy.: 36.03 g; Węglowodany ogółem: 421.43 g; W tym cukry: 125.50 g; Błonnik pok.: 32.30 g; Sól: 9.68 g;	Wartość energetyczna: 2667.64 kcal; Białko ogółem: 109.75 g; Tłuszcz: 102.36 g; Kw. tł. nasy.: 35.85 g; Węglowodany ogółem: 342.53 g; W tym cukry: 75.19 g; Błonnik pok.: 34.12 g; Sól: 11.15 g;	Wartość energetyczna: 2793.99 kcal; Białko ogółem: 111.34 g; Tłuszcz: 111.42 g; Kw. tł. nasy.: 41.46 g; Węglowodany ogółem: 352.58 g; W tym cukry: 75.71 g; Błonnik pok.: 35.04 g; Sól: 11.25 g;	Wartość energetyczna: 2887.89 kcal; Białko ogółem: 115.78 g; Tłuszcz: 113.53 g; Kw. tł. nasy.: 42.54 g; Węglowodany ogółem: 367.50 g; W tym cukry: 79.90 g; Błonnik pok.: 36.35 g; Sól: 11.59 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 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
2024-06-05 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (MLE.) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Sałata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 100 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (MLE.) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Sałata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 100 g	Płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (MLE.) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Sałata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (MLE.) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Sałata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 100 g
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE.)	Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 200 g (MLE.) Melon 150 g			
	Obiad	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza pęczak/sypko 180 g (GLU PSZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i marchwi () 200 g (MLE, SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Melon 150 g	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza kuskus/sypko 180 g (GLU PSZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i marchwi () 150 g (MLE, SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sałatka owocowa 200 g	Kapuśniak z kapusty białej () 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza kuskus/sypko 180 g (GLU PSZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i marchwi () 150 g (MLE, SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sałatka owocowa ze słonecznikiem 200 g	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i marchwi () 150 g (MLE, SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sałatka owocowa ze słonecznikiem 200 g	
	Kolacja	Rzodkiew biała 100 g Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Rzodkiew biała 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Rzodkiew biała 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Rzodkiew biała 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL.)				
		Wartość energetyczna: 2375.39 kcal; Białko ogółem: 116.00 g; Tłuszcz: 61.53 g; Kw. tł. nasy.: 26.54 g; Węglowodany ogółem: 355.53 g; W tym cukry: 88.67 g; Błonnik pok.: 54.68 g; Sól: 7.56 g;	Wartość energetyczna: 3204.24 kcal; Białko ogółem: 137.38 g; Tłuszcz: 77.91 g; Kw. tł. nasy.: 31.63 g; Węglowodany ogółem: 503.74 g; W tym cukry: 164.77 g; Błonnik pok.: 40.56 g; Sól: 8.44 g;	Wartość energetyczna: 2715.17 kcal; Białko ogółem: 113.72 g; Tłuszcz: 81.19 g; Kw. tł. nasy.: 32.37 g; Węglowodany ogółem: 400.22 g; W tym cukry: 114.13 g; Błonnik pok.: 45.31 g; Sól: 8.61 g;	Wartość energetyczna: 2859.08 kcal; Białko ogółem: 115.75 g; Tłuszcz: 90.98 g; Kw. tł. nasy.: 38.15 g; Węglowodany ogółem: 412.33 g; W tym cukry: 115.20 g; Błonnik pok.: 46.53 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 2953.44 kcal; Białko ogółem: 120.36 g; Tłuszcz: 93.36 g; Kw. tł. nasy.: 39.27 g; Węglowodany ogółem: 426.47 g; W tym cukry: 119.39 g; Błonnik pok.: 47.63 g; Sól: 9.02 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 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	
2024-06-06 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z fasoli () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata lodowa 10 g Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z fasoli () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza manna na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z fasoli () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata lodowa 10 g Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza manna na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z fasoli () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata lodowa 10 g Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z fasoli () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata lodowa 10 g Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
	II ŚN	Maślanka naturalna 0,33l 1 g (<u>MLE.</u>)	Maślanka truskawkowa 0,33l 1 g (<u>MLE.</u>)				
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka żydowska z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml Arbuz 100 g	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka żydowska z olejem () 150 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Arbuz 100 g	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka żydowska z olejem () 150 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Arbuz 100 g			
	Kolacja	Risotto z mięs drob i warzywami () 200 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Jabłko 150 g	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Risotto z mięs drob i warzywami () 200 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 150 g	Risotto z mięs drob i warzywami () 200 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Jabłko 150 g			
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
		Wartość energetyczna: 2554.32 kcal; Białko ogółem: 108.96 g; Tłuszcz: 75.93 g; Kw. tł. nasy.: 23.31 g; Węglowodany ogółem: 375.30 g; W tym cukry: 116.58 g; Błonnik pok.: 34.58 g; Sól: 5.61 g;	Wartość energetyczna: 3142.33 kcal; Białko ogółem: 123.28 g; Tłuszcz: 81.54 g; Kw. tł. nasy.: 27.23 g; Węglowodany ogółem: 496.33 g; W tym cukry: 201.23 g; Błonnik pok.: 36.18 g; Sól: 6.16 g;	Wartość energetyczna: 2628.01 kcal; Białko ogółem: 98.94 g; Tłuszcz: 74.05 g; Kw. tł. nasy.: 23.49 g; Węglowodany ogółem: 408.38 g; W tym cukry: 148.09 g; Błonnik pok.: 34.70 g; Sól: 5.78 g;	Wartość energetyczna: 2665.41 kcal; Białko ogółem: 98.97 g; Tłuszcz: 78.18 g; Kw. tł. nasy.: 26.23 g; Węglowodany ogółem: 408.41 g; W tym cukry: 148.12 g; Błonnik pok.: 34.70 g; Sól: 5.78 g;	Wartość energetyczna: 2734.90 kcal; Białko ogółem: 102.45 g; Tłuszcz: 79.94 g; Kw. tł. nasy.: 27.23 g; Węglowodany ogółem: 418.37 g; W tym cukry: 152.21 g; Błonnik pok.: 34.89 g; Sól: 5.88 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 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
2024-06-07 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ, MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty kostka 70 g (<u>MLE.</u>) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty kostka 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty kostka 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty kostka 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty kostka 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Kiwi (g) 100 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)			
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Paszтет z soczewicy () 20 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Banan 150 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Banan 150 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Banan 150 g	
	Kolacja	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PZ	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: 2457.47 kcal; Białko ogółem: 138.48 g; Tłuszcz: 77.29 g; Kw. tł. nasy.: 31.54 g; Węglowodany ogółem: 321.29 g; W tym cukry: 65.97 g; Błonnik pok.: 38.55 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2824.67 kcal; Białko ogółem: 133.49 g; Tłuszcz: 71.84 g; Kw. tł. nasy.: 29.68 g; Węglowodany ogółem: 426.93 g; W tym cukry: 144.32 g; Błonnik pok.: 30.80 g; Sól: 6.09 g;	Wartość energetyczna: 2338.65 kcal; Białko ogółem: 111.71 g; Tłuszcz: 69.80 g; Kw. tł. nasy.: 29.13 g; Węglowodany ogółem: 333.44 g; W tym cukry: 95.14 g; Błonnik pok.: 34.09 g; Sól: 5.92 g;	Wartość energetyczna: 2463.62 kcal; Białko ogółem: 112.90 g; Tłuszcz: 78.60 g; Kw. tł. nasy.: 34.72 g; Węglowodany ogółem: 344.26 g; W tym cukry: 95.63 g; Błonnik pok.: 35.10 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 2566.72 kcal; Białko ogółem: 117.85 g; Tłuszcz: 80.69 g; Kw. tł. nasy.: 35.80 g; Węglowodany ogółem: 360.78 g; W tym cukry: 99.78 g; Błonnik pok.: 35.93 g; Sól: 6.27 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 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
2024-06-08 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Paszтет z ciecierzycy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Roszponka 10 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Paszтет z ciecierzycy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Paszтет z ciecierzycy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Roszponka 10 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Paszтет z ciecierzycy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Roszponka 10 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml (<u>MLE.</u>)			
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 120 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Melon 150 g	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 120 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Melon 150 g	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana 180 g Potrawka drobiowa z warzywami * 120 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Melon 150 g	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Melon 150 g	
	Kolacja	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 50 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z brokułu, oleju i koperku 120 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 50 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z brokułu, oleju i koperku 120 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 50 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z brokułu, oleju i koperku 120 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 50 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z brokułu, oleju i koperku 120 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
	PN	Maślanka naturalna 0,33l 1 g (<u>MLE.</u>)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)			
		Wartość energetyczna: 2365.33 kcal; Białko ogółem: 106.72 g; Tłuszcz: 76.78 g; Kw. tł. nasy.: 27.31 g; Węglowodany ogółem: 328.63 g; W tym cukry: 77.22 g; Błonnik pok.: 41.34 g; Sól: 9.79 g;	Wartość energetyczna: 2752.42 kcal; Białko ogółem: 108.74 g; Tłuszcz: 76.71 g; Kw. tł. nasy.: 29.05 g; Węglowodany ogółem: 419.19 g; W tym cukry: 127.87 g; Błonnik pok.: 39.96 g; Sól: 10.82 g;	Wartość energetyczna: 2412.68 kcal; Białko ogółem: 98.95 g; Tłuszcz: 76.31 g; Kw. tł. nasy.: 27.99 g; Węglowodany ogółem: 346.01 g; W tym cukry: 84.42 g; Błonnik pok.: 41.54 g; Sól: 10.55 g;	Wartość energetyczna: 2534.08 kcal; Białko ogółem: 103.81 g; Tłuszcz: 82.16 g; Kw. tł. nasy.: 31.06 g; Węglowodany ogółem: 359.09 g; W tym cukry: 85.29 g; Błonnik pok.: 43.02 g; Sól: 10.74 g;	Wartość energetyczna: 2556.88 kcal; Białko ogółem: 104.69 g; Tłuszcz: 82.32 g; Kw. tł. nasy.: 31.09 g; Węglowodany ogółem: 363.84 g; W tym cukry: 85.32 g; Błonnik pok.: 43.59 g; Sól: 10.86 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BP- Onkologiczna	BP- Dieta Mamy I Trymestr	BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr
Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
II ŚN	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (MLE.) Jabłko 150 g	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE.)	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE.) Mieszanka studencka 30 g (OZI, ORZ.)		
Obiad	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Mizeria 200 g (MLE.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Masło extra 82% 5 g (MLE.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Ser żółty 20 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Mizeria 150 g (MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml Jabłko 150 g	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Mizeria 150 g (MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml Jabłko 150 g	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Mizeria 150 g (MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml Jabłko 150 g	
Kolacja	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i rzodkiewki 60 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 5 g Rzodkiewka 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i rzodkiewki 60 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 5 g Rzodkiewka 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Pasta z twarogu i rzodkiewki 60 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 5 g Rzodkiewka 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Pasta z twarogu i rzodkiewki 60 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 5 g Rzodkiewka 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.)	Serek wiejski truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)			
	Wartość energetyczna: 2493.35 kcal; Białko ogółem: 143.97 g; Tłuszcz: 81.24 g; Kw. tł. nasy.: 38.96 g; Węglowodany ogółem: 316.13 g; W tym cukry: 78.92 g; Błonnik pok.: 34.73 g; Sól: 9.41 g;	Wartość energetyczna: 2841.23 kcal; Białko ogółem: 132.95 g; Tłuszcz: 66.63 g; Kw. tł. nasy.: 33.52 g; Węglowodany ogółem: 439.57 g; W tym cukry: 163.26 g; Błonnik pok.: 25.85 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2499.33 kcal; Białko ogółem: 115.85 g; Tłuszcz: 72.76 g; Kw. tł. nasy.: 32.73 g; Węglowodany ogółem: 362.66 g; W tym cukry: 111.04 g; Błonnik pok.: 30.76 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2627.49 kcal; Białko ogółem: 117.42 g; Tłuszcz: 81.66 g; Kw. tł. nasy.: 38.34 g; Węglowodany ogółem: 373.59 g; W tym cukry: 111.94 g; Błonnik pok.: 31.66 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 2720.33 kcal; Białko ogółem: 121.73 g; Tłuszcz: 83.73 g; Kw. tł. nasy.: 39.43 g; Węglowodany ogółem: 388.34 g; W tym cukry: 116.26 g; Błonnik pok.: 32.70 g; Sól: 8.14 g;

BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-05-27 poniedziałek	Śniadanie Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE. GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (SOJ.) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt (MLE.) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml (MLE.) Gruszka 150 g
	Obiad Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE. SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Kotlet z jaj 90 g (GLU PSZ. JAJ.) Surówka z marchwi () 150 g (MLE.) Kalafior gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sałatka z peczyku.cieciorki.ogórka i papryki 200 g (GLU PSZ.)
	Kolacja Makaron z serem 200 g (GLU PSZ. MLE.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Jabłko 150 g
	PZ Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
Wartość energetyczna: 2689.66 kcal; Białko ogółem: 99.40 g; Tłuszcz: 81.90 g; Kw. tł. nasy.: 30.59 g; Węglowodany ogółem: 412.77 g; W tym cukry: 106.71 g; Błonnik pok.: 49.51 g; Sól: 7.26 g;	

BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-05-28 wtorek	Śniadanie Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN Maślanka truskawkowa 0,33l 1 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE. SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Banan 150 g
	Kolacja Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN 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	
2024-05-29 środa	<div>Śniadanie</div> <div>Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 50 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</div>
	<div>II ŚN</div> <div>Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)</div>
	<div>Obiad</div> <div>Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Żrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Melon 150 g Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ.</u>)</div>
	<div>Kolacja</div> <div>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</div>
	<div>PZ</div> <div>Serek wiejski truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</div>
Wartość energetyczna: 3331.11 kcal; Białko ogółem: 137.74 g; Tłuszcz: 122.97 g; Kw. tł. nasy.: 47.33 g; Węglowodany ogółem: 441.43 g; W tym cukry: 111.54 g; Błonnik pok.: 40.81 g; Sól: 9.12 g;	

BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-05-30 czwartek	<div>Śniadanie</div> <div>Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml</div>
	<div>II ŚN</div> <div>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g</div>
	<div>Obiad</div> <div>Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Risotto pełnoziarniste z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona z jogurtem 150 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sałatka z jajkiem,pomidorkami,szpinakiem z olejem 200 g (<u>JAJ.</u>)</div>
	<div>Kolacja</div> <div>Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Forszmak drobiowy z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Arbuz 100 g</div>
	<div>PN</div> <div>Maślanka truskawkowa 0,33l 1 g (<u>MLE.</u>)</div>
Wartość energetyczna: 2962.54 kcal; Białko ogółem: 135.60 g; Tłuszcz: 103.11 g; Kw. tł. nasy.: 43.58 g; Węglowodany ogółem: 390.24 g; W tym cukry: 115.87 g; Błonnik pok.: 39.06 g; Sól: 8.59 g;	

2024-05-31 piątek		BP- Dieta Mamy Okres Laktacji
	Śniadanie	Ryż na mleku 350 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN	Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Banan 150 g Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI. ORZ.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2959.32 kcal; Białko ogółem: 147.98 g; Tłuszcz: 96.36 g; Kw. tł. nasy.: 38.87 g; Węglowodany ogółem: 392.57 g; W tym cukry: 114.65 g; Błonnik pok.: 31.99 g; Sól: 6.79 g;

BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-06-01 sobota	<div>Śniadanie</div> <div>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>,) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>,) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobiona 30 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GÓR</u>,) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE</u>,) Roszponka 10 g Rzodkiewka 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</div>
	<div>II ŚN</div> <div>Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u>,)</div>
	<div>Obiad</div> <div>Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>,) Kasza jaglana na sypko 250 g Potrawka drobiowa () 230 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>,) Arbuz 100 g</div>
	<div>Kolacja</div> <div>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>,) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>,) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Paszтет vegetariański () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>,) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</div>
	<div>PN</div> <div>Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>,)</div>
Wartość energetyczna: 2773.36 kcal; Białko ogółem: 126.29 g; Tłuszcz: 84.12 g; Kw. tł. nasy.: 34.03 g; Węglowodany ogółem: 398.88 g; W tym cukry: 59.19 g; Błonnik pok.: 43.34 g; Sól: 8.94 g;	

BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-06-02 niedziela	Śniadanie Kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
	Obiad Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Colesław () 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ.</u>) Melon 150 g
	Kolacja Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g Sałatka wiosenna 120 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrodniona 20 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g
Wartość energetyczna: 3073.91 kcal; Białko ogółem: 153.49 g; Tłuszcz: 121.83 g; Kw. tł. nasy.: 46.81 g; Węglowodany ogółem: 360.39 g; W tym cukry: 75.51 g; Błonnik pok.: 34.74 g; Sól: 9.43 g;	

BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-06-03 poniedziałek	<div>Śniadanie</div> <div>Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek a'la fromage z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml</div>
	<div>II ŚN</div> <div>Maślanka truskawkowa 0,33l 1 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g</div>
	<div>Obiad</div> <div>Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () kostka 100 g (<u>SEL.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sałatka brokułowa z prażonym słonecznikiem B 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>)</div>
	<div>Kolacja</div> <div>Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 200 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Gruszka 150 g</div>
	<div>PN</div> <div>Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)</div>
Wartość energetyczna: 3073.26 kcal; Białko ogółem: 126.13 g; Tłuszcz: 117.00 g; Kw. tł. nasy.: 33.53 g; Węglowodany ogółem: 401.74 g; W tym cukry: 141.58 g; Błonnik pok.: 49.63 g; Sól: 9.27 g;	

BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-06-04 wtorek	<div>Śniadanie</div> <div>Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 50 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</div>
	<div>II ŚN</div> <div>Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Musli 10 g (<u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u>)</div>
	<div>Obiad</div> <div>Pieczarkowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Kotlet pożarski-drobiowy z indyka 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wykwintna z olejem b/c 150 g Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Banan 150 g</div>
	<div>Kolacja</div> <div>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</div>
	<div>PN</div> <div>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)</div>
Wartość energetyczna: 3047.76 kcal; Białko ogółem: 126.67 g; Tłuszcz: 114.01 g; Kw. tł. nasy.: 38.60 g; Węglowodany ogółem: 396.18 g; W tym cukry: 82.42 g; Błonnik pok.: 38.51 g; Sól: 12.05 g;	

BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-06-05 środa	<div>Śniadanie</div> <div>Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g Sałata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 100 g</div>
	<div>II ŚN</div> <div>Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 200 g (<u>MLE.</u>) Melon 150 g</div>
	<div>Obiad</div> <div>Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (<u>GLU PSZ</u>, <u>SEL</u>, <u>GOR.</u>) Kasza kuskus/sypko 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>, <u>SEL.</u>) Surówka z selera i marchwi () 150 g (<u>MLE</u>, <u>SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sałatka owocowa ze słonecznikiem 200 g</div>
	<div>Kolacja</div> <div>Rzodkiew biała 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB</u>, <u>SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</div>
	<div>PN</div> <div>Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)</div>
Wartość energetyczna: 3144.99 kcal; Białko ogółem: 132.15 g; Tłuszcz: 98.24 g; Kw. tł. nasy.: 41.09 g; Węglowodany ogółem: 450.85 g; W tym cukry: 121.54 g; Błonnik pok.: 48.80 g; Sól: 9.34 g;	

BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-06-06 czwartek	Śniadanie
	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z fasoli () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata lodowa 10 g Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN
	Maślanka truskawkowa 0,33l 1 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad
Kolacja	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka żydowska z olejem () 150 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Arbuz 100 g
	Risotto z mięs drob i warzywami () 200 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Jabłko 150 g
PN	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
Wartość energetyczna: 2769.64 kcal; Białko ogółem: 104.19 g; Tłuszcz: 80.83 g; Kw. tł. nasy.: 27.74 g; Węglowodany ogółem: 423.36 g; W tym cukry: 154.26 g; Błonnik pok.: 34.99 g; Sól: 5.92 g;	

BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-06-07 piątek	<div>Śniadanie</div> <div>Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty kostka 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</div>
	<div>II ŚN</div> <div>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)</div>
	<div>Obiad</div> <div>Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Banan 150 g</div>
	<div>Kolacja</div> <div>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</div>
	<div>PN</div> <div>Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</div>
Wartość energetyczna: 2741.69 kcal; Białko ogółem: 131.23 g; Tłuszcz: 85.25 g; Kw. tł. nasy.: 36.97 g; Węglowodany ogółem: 381.54 g; W tym cukry: 102.05 g; Błonnik pok.: 37.23 g; Sól: 6.63 g;	

BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-06-08 sobota	<div>Śniadanie</div> <div>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE₊</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ₊</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE₊</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Paszтет z ciecierzycy () 60 g (<u>GLU PSZ₊</u>, <u>JAJ₊</u>) Roszponka 10 g Ogórek świeży 80 g 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>) Kasza gryczana 250 g Potrawka drobiowa z warzywami * 230 g (<u>GLU PSZ, SEL₊</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ₊</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Melon 150 g</div>
	<div>Kolacja</div> <div>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ₊</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE₊</u>) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 50 g (<u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GÓR₊</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE₊</u>) Sałatka z brokuła, oleju i koperku 120 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</div>
	<div>PN</div> <div>Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE₊</u>)</div>
Wartość energetyczna: 2706.46 kcal; Białko ogółem: 115.59 g; Tłuszcz: 86.32 g; Kw. tł. nasy.: 31.89 g; Węglowodany ogółem: 382.48 g; W tym cukry: 86.58 g; Błonnik pok.: 45.82 g; Sól: 11.15 g;	

2024-06-09 niedziela		BP- Dieta Mamy Okres Laktacji
	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE , GLU , JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ , GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE.) Mieszanka studencka 30 g (OZI , ORZ.)
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ , JAJ , MLE , SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Schab gotowany 130 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ , SEL.) Mizeria 150 g (MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml Jabłko 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ , GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Pasta z twarogu i rzodkiewki 60 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 5 g Rzodkiewka 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Serek wiejski truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)
		Wartość energetyczna: 2902.53 kcal; Białko ogółem: 138.56 g; Tłuszcz: 88.02 g; Kw. tł. nasy.: 41.22 g; Węglowodany ogółem: 408.22 g; W tym cukry: 118.62 g; Błonnik pok.: 34.11 g; Sól: 8.49 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,