

Jadłospisy z 20. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-19 KUCHNIA BIAŁYSTOK

|                         | BIAL- PCK Podstawowa  | BIAL- PCK Łatwo strawna   | BIAL- PCK Z ogr. tł./ogr.subst.pobudz.wydz.s ok.żół   | BIAL- PCK Z ogr. tł. (trzustkowa)   | BIAL- PCK Bezmleczna  | BIAL- PCK Bezglutenowa   | BIAL- PCK Wegetariańska  | BIAL- PCK Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów  |
|-------------------------|---|---|---|---|---|--|--|---|
| 2024-05-13 poniedziałek | Śniadanie   | Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szprot w sosie pomidorowym 30 g ( <u>RYB, SEL.</u> )<br>Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wierzbowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> )<br>Pomidor 30 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wierzbowiny parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> )<br>Pomidor 30 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wierzbowiny parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> )<br>Pomidor b/skórki 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Pomidor 30 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb bezglutenowy 100 g<br>Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Pomidor 30 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasztet z fasoli* 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Pomidor 30 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wierzbowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> )<br>Pomidor 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
|                         | II ŚN   |   | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt   | Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml  |   |  |  | Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 10 g  |
|                         | Obiad   | Brokułowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Knedle z truskawkami * 300 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml   | Ryżowa* 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos koperkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml   | Ryżowa (bez mleka)* 350 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml  | Brokułowa z ryżem (bez mleka)* 350 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Sos koperkowy *(bez mleka) 70 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Zrazik wieprzowy gotowany mielony (bez glutenu) 90 g ( <u>JAJ.</u> )<br>Sos koperkowy *(bez glutenu) 100 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml                                     | Brokułowa z ryżem* 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Zrazik wieprzowy gotowany mielony (bez glutenu) 90 g ( <u>JAJ.</u> )<br>Sos koperkowy *(bez glutenu) 100 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Brokułowa z ryżem* 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Knedle z truskawkami * 300 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml   | Brokułowa z ryżem* 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos koperkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 120 g<br>Surówka z kapusty białej z olejem b/c 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml                                  |
|                         | PD  |   |   | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt   |   |  |  | Jabłko 1 szt 1 szt  |
| Kolacja                 | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por<br>Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek a'la homogenizowany 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por<br>Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Beskidzka-wieprzowa parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )   | Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Chleb tostowy pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Rolada z łopatką wieprzową 40 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g<br>Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   | Chleb bezglutenowy 100 g<br>Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek a'la homogenizowany 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Dżem 50 g<br>Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )  | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek a'la homogenizowany 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Dżem 50 g<br>Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )   | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek a'la homogenizowany 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )   |
|                         | PN  | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt   |   | Podpiomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )  |   | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt  |  | Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wierzbowiny, parzona 20 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 30 g   |

Jadłospisy z 20. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-19 KUCHNIA BIAŁYSTOK

|           | BIAL- PCK Podstawowa  | BIAL- PCK Łatwo strawna  | BIAL- PCK Z ogr. tł./ogr.subst.pobudz.wydz.s ok.żół   | BIAL- PCK Z ogr. tł. (trzustkowa)   | BIAL- PCK Bezmleczna   | BIAL- PCK Bezglutenowa   | BIAL- PCK Wegetariańska  | BIAL- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów  |
|-----------|---|--|---|---|--|--|--|--|
| Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Miśk o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka Beskidzka-wieprzowa parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Miśk o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka Beskidzka-wieprzowa parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Miśk o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka Beskidzka-wieprzowa parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>Chleb tostowy pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )<br>Szynka wieprzowa gotowana 50 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml   | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb bezglutenowy 100 g<br>Miśk o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                                 | Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Miśk o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 70 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml          | Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Miśk o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka Beskidzka-wieprzowa parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  |
|           | II ŚN   | Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml   |   |   |  |  |  |  |
| Obiad     | Pieczarkowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Sos własny () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Bitka z szynki wieprzowej 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Sos własny () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml                           | Solferino * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Bitka z szynki wieprzowej 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Sos własny () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Dyńka duszona z olejem* 120 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml  | Solferino (bez mleka)* 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Bitka z szynki wieprzowej 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Dyńka duszona z olejem* 120 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml  | Solferino (bez mleka)* 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Bitka z szynki wieprzowej 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Sos własny () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Dyńka duszona z olejem* 120 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Solferino (bez glutenu)* 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Makaron bezglutenowy 180 g<br>Bitka z szynki wieprzowej (b/glutenu) 80 g<br>Sos własny (bez glutenu) 70 ml<br>Dyńka duszona z olejem* 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml   | Solferino * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Gulasz warzywny z ciecierzycą * 230 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Dyńka duszona z olejem* 120 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml                                 | Pieczarkowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Bitka z szynki wieprzowej 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Sos własny () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 120 g ( <b>MLE</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml |  |
|           | PD  | Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ</b> )  |   | Chrupki kukurydziane 20 g   |  |  |  | Maślanka 200 ml ( <b>MLE</b> )   |
| Kolejka   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Miśk o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Paszтет z blachy- drobiowa wieprzowa 70 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Pomidor 30 g<br>Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )  | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Miśk o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Pomidor b/skórki 30 g<br>Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )                                  | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Miśk o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Chleb tostowy pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )<br>Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL</b> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                                    | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Pomidor 30 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   | Chleb bezglutenowy 100 g<br>Miśk o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Pomidor 30 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Miśk o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Pomidor 30 g<br>Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )  | Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Miśk o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Pomidor 30 g |
|           | PN  | Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )   |   |   |  | Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt  |  | Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )   |

Jadłospisy z 20. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-19 KUCHNIA BIAŁYSTOK

|                  | BIAŁ- PCK Podstawowa   | BIAŁ- PCK Łatwo strawna   | BIAŁ- PCK Z ogr. tł./ogr.subst.pobudz.wydz.s ok.żół  | BIAŁ- PCK Z ogr. tł. (trzustkowa)   | BIAŁ- PCK Bezmleczna   | BIAŁ- PCK Bezglutenowa  | BIAŁ- PCK Wegetariańska   | BIAŁ- PCK Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów   |  |
|------------------|--|---|--|---|--|---|---|--|--|
| 2024-05-15 środa | Śniadanie  | Kasza jaglana na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasztet z fasoli* 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Rzodkiew biała 30 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Kasza jaglana na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 30 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Kasza jaglana na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 30 g<br>Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) | Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>Chleb tostowy pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )<br>Rolada z łopatki wieprzowej 50 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml  | Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo z dodat.wody w osł.niejad 50 g<br>Pomidor 30 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb bezglutenowy 100 g<br>Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 30 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Kasza jaglana na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasztet z fasoli* 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Pomidor 30 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasztet z fasoli* 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Rzodkiew biała 30 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml   |
|                  |  | II SN   |  | Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <b>MLE</b> )  | Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml  |   |   |  | Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> )   |
|                  | Obiad  | Rosół z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Żrządek drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Sos jarzynowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Sałatka szwedzka z olejem 120 g ( <b>GOR</b> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml  | Rosół z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Żrządek drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Sos jarzynowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Buraczki oprószone 120 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml  | Grysikowa * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Żrządek drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Sos jarzynowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Buraczki oprószone 120 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml   | Grysikowa * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Żrządek drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Buraczki oprószone 120 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml                                  | Rosół z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Żrządek drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Sos jarzynowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Buraczki gotowane 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml   | Rosół z makaronem (bez glutenu)* 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Żrządek drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 80 g ( <b>JAJ</b> )<br>Sos jarzynowy* (bez glutenu) 70 ml ( <b>SEL</b> )<br>Buraczki gotowane 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Rosół z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Kotlety z brokuła* 150 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Sos jarzynowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Buraczki oprószone 120 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml  | Rosół z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Żrządek drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Sos jarzynowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Buraczki po francusku z olejem b/c 120 g<br>Sałatka szwedzka z olejem b/c 120 g ( <b>GOR</b> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml |
|                  |  | PD  |  | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt   | Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml  |   |   |  | Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE</b> )  |
| Kolacja          | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Poledwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Poledwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> )<br>Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )<br>Sałata zielona 20 g  | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Serek a'la homogenizowany 70 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>Chleb tostowy pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )<br>Rolada z łopatki wieprzowej 50 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb bezglutenowy 100 g<br>Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )   | Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Poledwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml           |  |
|                  | PN   | Dżem 25 g 1 szt<br>Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )   | Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt  | Dżem 25 g 1 szt<br>Wafle ryżowe 30 g  | Wafle ryżowe 30 g<br>Dżem 25 g 1 szt   | Dżem 25 g 1 szt<br>Wafle ryżowe 30 g  | Dżem 25 g 1 szt<br>Wafle ryżowe 30 g  | Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt  | Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 20 g ( <b>SOJ</b> )<br>Sałata zielona 10 g  |

Jadłospisy z 20. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-19 KUCHNIA BIAŁYSTOK

|           | BIAL- PCK Podstawowa   | BIAL- PCK Latwo strawna  | BIAL- PCK Z ogr. tł./ogr.subst.pobudz.wydz.s ok.żół   | BIAL- PCK Z ogr. tł. (trzustkowa)   | BIAL- PCK Bezmleczna   | BIAL- PCK Bezglutenowa   | BIAL- PCK Wegetariańska  | BIAL- PCK Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów   |
|-----------|--|--|---|---|--|--|--|--|
| Śniadanie | Zacierka na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>Sałatka jarzynowa z olejem* - podstawa 150 g ( <b>SEL,</b> )<br>Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewrzowiny, parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Zacierka na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g ( <b>SEL,</b> )<br>Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewrzowiny, parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Zacierka na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewrzowiny, parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> )<br>Pomidor b/skórki 30 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL,</b> )<br>Chleb tostowy pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )<br>Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL,</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL,</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g ( <b>SEL,</b> )<br>Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewrzowiny, parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL,</b> )<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g ( <b>SEL,</b> )<br>Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewrzowiny, parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Zacierka na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g ( <b>SEL,</b> )<br>Ser żółty 20 g ( <b>MLE,</b> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>Sałatka jarzynowa z olejem* - podstawa 150 g ( <b>SEL,</b> )<br>Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewrzowiny, parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   |
| II ŚN     |  |  | Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml  |   |  |  | Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g ( <b>MLE,</b> )<br>Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewrzowiny, parzona 20 g ( <b>SOJ,</b> )<br>Pomidor 30 g  |  |
| Obiad     | Barszcz biały z ziemniakami* 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</b> )<br>Gołąbek siekany z mięsa wp 150 g ( <b>JAJ,</b> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Surówka z selera i marchwi z olejem () 120 g ( <b>SEL,</b> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml  | Ziemniaczana* 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wiewrzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml   | Ziemniaczana*(bez mleka) 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Pulpet wiewrzowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )<br>Sos jarzynowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml  | Ziemniaczana*(bez mleka) 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Pulpet wiewrzowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )<br>Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml       | Ziemniaczana*(bez mleka) 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wiewrzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml   | Ziemniaczana*(bez glutenu) 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Klopsik wiewrzowy (bez glutenu) 90 g ( <b>JAJ,</b> )<br>Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml<br>Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml   | Ziemniaczana* 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Risotto wegetariańskie* 350 g ( <b>SEL,</b> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml  | Barszcz biały z ziemniakami* 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</b> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wiewrzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 120 g ( <b>SEL,</b> )<br>Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml |
| PD        |  |  | Wafle ryżowe 30 g   | Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt  |  |  | Jabłko 1 szt 1 szt   |  |
| Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 70 g ( <b>MLE,</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g ( <b>MLE,</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>Poledwica Sopotka wiewrzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE,</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )  | Chleb tostowy pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )<br>Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>Rolada z łopatki wiewrzowej 50 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                                    | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Szynka Konserwowa wiewrzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wiewrzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ,</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Chleb bezglutenowy 100 g<br>Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g ( <b>MLE,</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g ( <b>MLE,</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )  | Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 70 g ( <b>MLE,</b> )<br>Rzodkiew biała 30 g<br>Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )   |
| PN        | Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</b> )   |  |   |   | Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt  | Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE,</b> )  | Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</b> )   |  |
|           |  |  |   |   |  |  | Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g ( <b>MLE,</b> )<br>Szynka Konserwowa wiewrzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wiewrzowego, parzony 20 g ( <b>SOJ,</b> )<br>Sałata zielona 20 g  |  |

Jadłospisy z 20. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-19 KUCHNIA BIAŁYSTOK

|           | BIAL- PCK Podstawowa   | BIAL- PCK Łatwo strawna   | BIAL- PCK Z ogr. tł./ogr.subst.pobudz.wydz.s ok.żół  | BIAL- PCK Z ogr. tł. (trzustkowa)   | BIAL- PCK Bezmleczna  | BIAL- PCK Bezglutenowa   | BIAL- PCK Wegetariańska   | BIAL- PCK Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów  |
|-----------|--|---|--|---|---|--|---|---|
| Sniadanie | Płatki pszenne na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Pomidor 30 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki pszenne na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Pomidor 30 g | Płatki pszenne na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Serek a'la homogenizowany 60 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 30 g | Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Chleb tostowy pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Szynka wieprzowa gotowana 50 g                         | Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g ( <b>JAJ</b> )<br>Pomidor 30 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb bezglutenowy 100 g<br>Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Pomidor 30 g  | Płatki pszenne na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Pomidor 30 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Pomidor 30 g                                       |
| II SN     |  |   | Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml   | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml  |   |  |   | Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z brokuła * 20 g<br>Sałata zielona 10 g   |
| Obiad     | Pomidorowa z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Ryba smażona (Morszczuk) 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> )<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml   | Pomidorowa z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <b>RYB</b> )<br>Brokuł gotowany* 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml   | Pomidorowa z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <b>RYB</b> )<br>Marchew gotowana z olejem 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml   | Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g ( <b>RYB</b> )<br>Brokuł gotowany* 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml                         | Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <b>RYB</b> )<br>Brokuł gotowany* 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml   | Pomidorowa z makaronem (bez glutenu)* 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <b>RYB</b> )<br>Brokuł gotowany* 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml  | Pomidorowa z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g ( <b>RYB</b> )<br>Brokuł gotowany* 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml   | Pomidorowa z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <b>RYB</b> )<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120 g<br>Brokuł gotowany* 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml |
| PD        |  |   | Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )  | Jabłko w sosie wanilinowym 200 g ( <b>MLE</b> )   |   |  |   | Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE</b> )   |
| Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Twarożek 40 g ( <b>MLE</b> )<br>Dżem 30 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Ryba faszerowana (dorsz) 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2, MCK</b> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )          | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>Chleb tostowy pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )<br>Ryba faszerowana (dorsz) 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2, MCK</b> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Rolada z łopatkii wieprzowej 50 g<br>Dżem 30 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb bezglutenowy 100 g<br>Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Twarożek 40 g ( <b>MLE</b> )<br>Dżem 30 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Twarożek 40 g ( <b>MLE</b> )<br>Dżem 30 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) | Kasza manna na wywarze jarzynowym* 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Dżem 30 g<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )                                       |   |
| PN        |  |   | Wafle ryżowe 30 g  |   |   |  |   | Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Twarożek 30 g ( <b>MLE</b> )  |

Jadłospisy z 20. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-19 KUCHNIA BIAŁYSTOK

|           | BIAŁ- PCK Podstawowa   | BIAŁ- PCK Łatwo strawna   | BIAŁ- PCK Z ogr. tł./ogr.subst.pobudz.wydz.s ok.żół  | BIAŁ- PCK Z ogr. tł. (trzustkowa)  | BIAŁ- PCK Bezmleczna   | BIAŁ- PCK Bezglutenowa  | BIAŁ- PCK Wegetariańska   | BIAŁ- PCK Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów   |
|-----------|--|---|--|--|--|---|---|--|
| Śniadanie | Ryż na mleku 350 ml (MLE.)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.)<br>Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 50 g (SOJ.)<br>Ketchup 20 g (SEL.)<br>Rzodkiew biała 30 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Ryż na mleku 350 ml (MLE.)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.)<br>Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.)<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Ryż na mleku 350 ml (MLE.)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.)<br>Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.)<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.)<br>Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)<br>Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 50 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   | Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Szynka 50 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb bezglutenowy 100 g<br>Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.)<br>Serek a'la homogenizowany 70 g (MLE.)<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Ryż na mleku 350 ml (MLE.)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.)<br>Hummus 70 g (SEZ.)<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.)<br>Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.)<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml      |
| II ŚN     |  |   | Budyń o smaku czekoladowym z/c 200 ml (MLE.)   | Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml  |  |   |   | Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (MLE.)<br>Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp. z pol. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.)<br>Sałata zielona 20 g |
| Obiad     | Grochowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, SEL.)<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.)<br>Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g (GLU PSZ.)<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml   | Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL.)<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.)<br>Gulasz wieprzowy 230 g (GLU PSZ.)<br>Buraczki gotowane 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml   | Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 350 ml (SEL.)<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.)<br>Pulpet wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.)<br>Buraczki gotowane 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml  | Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 350 ml (SEL.)<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.)<br>Gulasz wieprzowy 230 g (GLU PSZ.)<br>Buraczki gotowane 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml  | Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL.)<br>Ryż na sypko 180 g<br>Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 230 g<br>Buraczki gotowane 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml   | Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE.)<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.)<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml  | Grochowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, SEL.)<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.)<br>Gulasz wieprzowy 230 g (GLU PSZ.)<br>Buraczki po francusku z olejem b/c 120 g<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml   |  |
| PD        |  |   | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt  |  |  |   |   | Maślanka 200 ml (MLE.)   |
| Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.)<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.)<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem 30 g<br>Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)                                     | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.)<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.)<br>Pomidor b/skórki 30 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   | Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU PSZ, SEL.)<br>Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)<br>Filet z kurczaka gotowany 50 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.)<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb bezglutenowy 100 g<br>Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.)<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.)<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem 30 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml       | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.)<br>Ser żółty 50 g (MLE.)<br>Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)  | Kasza manna na wywarze jarzynowym* 350 ml (GLU PSZ, SEL.)<br>Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.)<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.)<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 30 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml |  |
| PN        | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt  |   | Wafle tortowe 30 g (GLU PSZ, SOJ.)   |  |  | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt   |   | Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (MLE.)<br>Szynka Beskidzka-wieprzowa parzona 20 g (SOJ, MLE.)<br>Pomidor 50 g  |

Jadłospisy z 20. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-19 KUCHNIA BIAŁYSTOK

|                      | BIAL- PCK Podstawowa   | BIAL- PCK Łatwo strawna   | BIAL- PCK Z ogr. tł./ogr.subst.pobudz.wydz.s ok.zól  | BIAL- PCK Z ogr. tł. (trzustkowa)  | BIAL- PCK Bezmleczna  | BIAL- PCK Bezglutenowa   | BIAL- PCK Wegetariańska   | BIAL- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów  |   |   |
|----------------------|--|---|--|--|---|--|---|--|---|---|
| 2024-05-19 niedziela | Sniadanie  | Platki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Beskidzka-wieprzowa parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> )<br>Pomidor 30 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Platki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Beskidzka-wieprzowa parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> )<br>Pomidor 30 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Platki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Beskidzka-wieprzowa parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> )<br>Pomidor b/skórki 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Platki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL, GLU OW.</b> )<br>Chleb tostowy pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )<br>Rolada z łopatki wieprzowej 50 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Platki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL, GLU OW.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 30 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb bezglutenowy 100 g<br>Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Beskidzka-wieprzowa parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> )<br>Pomidor b/skórki 30 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   | Platki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Pomidor 30 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Beskidzka-wieprzowa parzona 30 g ( <b>SOJ, MLE.</b> )<br>Pomidor 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |   |
|                      |  | II ŚN   | Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml   |  |   |  |   |  |   | Jabłko 1 szt 1 szt  |
|                      |  | Obiad   | Grysikowa * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g<br>Sałata zielona z jogurtem 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml  | Grysikowa * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml  | Grysikowa * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Marchew gotowana z olejem 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml                                     | Grysikowa * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g<br>Marchew gotowana z olejem 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml   | Grysikowa * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g<br>Sos koperkowy *( <b>BEZ MLEKA</b> ) 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml              | Ryżowa* 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml   | Grysikowa * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Kotlety sojowe 90 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml                                 | Grysikowa * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Sałata zielona z jogurtem 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml |
|                      |  |   | PD   | Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml   |   |  |   |  |   |   |
| Kolacja              | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z twarogu i słończnika z natką pietruszki 70 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Platki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Chleb tostowy pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )<br>Suflet mięsno-jarzynowy ( ) 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb bezglutenowy 100 g<br>Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z twarogu i słończnika z natką pietruszki 70 g ( <b>MLE.</b> )<br>Rzodkiew biała 50 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml                                |   |   |
|                      | PN   | Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> )  | Mleko UHT 200 ml 1,5% g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )  | Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> )   | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )  | Wafle ryżowe 30 g  | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> )   | Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> )   | Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g ( <b>SOJ, MLE.</b> )                                |   |

### **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,