

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA BIAŁYSTOK

| | | BIAL- PCK Podstawowa | BIAL- PCK Łatwo strawna | BIAL- PCK Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|--------------------------|---|--|--|---|
| 2024-07-22, poniedziałek | Śniadanie | <p>Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)</p> <p>Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)</p> <p>Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Szprot w sosie pomidorowym 30 g (<u>RYB, SEL</u>)</p> <p>Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>)</p> <p>Pomidor 30 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p> | <p>Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)</p> <p>Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)</p> <p>Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>)</p> <p>Pomidor 30 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p> | <p>Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)</p> <p>Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>)</p> <p>Pomidor 30 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> |
| | II ŚN | | | <p>Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)</p> <p>Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ</u>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p> |
| | Obiad | <p>Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>)</p> <p>Knedle z truskawkami * 300 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p> | | <p>Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>)</p> <p>Ziemniaki młode gotowane () 180 g</p> <p>Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)</p> <p>Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)</p> <p>Fasolka szparagowa z wody* 120 g</p> <p>Surówka z kapusty młodej z olejem () 120 g</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml</p> |
| | PD | | | Jabłko 1 szt 1 szt |
| | Kolejacja | <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)</p> <p>Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Arbuz 100 g</p> <p>Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)</p> | <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)</p> <p>Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Arbuz 100 g</p> <p>Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)</p> | <p>Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u>)</p> <p>Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)</p> <p>Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)</p> |
| | PN | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | | <p>Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)</p> <p>Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g (<u>SOJ</u>)</p> <p>Pomidor 30 g</p> |
| | Wartość energetyczna: 2293.93 kcal; Białko ogółem: 69.77 g; Tłuszcz: 53.32 g; Węglowodany ogółem: 401.13 g; | Wartość energetyczna: 2176.12 kcal; Białko ogółem: 66.98 g; Tłuszcz: 40.07 g; Węglowodany ogółem: 403.80 g; | Wartość energetyczna: 2075.43 kcal; Białko ogółem: 89.12 g; Tłuszcz: 55.72 g; Węglowodany ogółem: 320.37 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA BIAŁYSTOK

| | | BIAL- PCK Podstawowa | BIAL- PCK Łatwo strawna | BIAL- PCK Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|-------------------|---|--|---|---|
| 2024-07-23 wtorek | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | II SN | | | Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (<u>SOJ, MLE</u>) |
| | Obiad | Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surowka z kapusty pekińskiej z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dyńia duszona z olejem* 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałata zielona z sosem vinegrett 60 g (<u>GOR.</u>) Surowka z kapusty pekińskiej z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml |
| | PD | | | Maślanka 200 ml (<u>MLE</u>) |
| | Kolejacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 30 g 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>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 30 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) | Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Pomidor 30 g |
| PN | Drożdżówka mini 50g | 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) | Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE</u>) Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g | |
| | Wartość energetyczna: 2408.08 kcal; Białko ogółem: 97.22 g; Tłuszcz: 72.00 g; Węglowodany ogółem: 352.52 g; | Wartość energetyczna: 2276.95 kcal; Białko ogółem: 91.66 g; Tłuszcz: 53.39 g; Węglowodany ogółem: 364.27 g; | Wartość energetyczna: 2026.95 kcal; Białko ogółem: 93.64 g; Tłuszcz: 57.96 g; Węglowodany ogółem: 291.22 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA BIAŁYSTOK

| | | BIAL- PCK Podstawowa | BIAL- PCK Łatwo strawna | BIAL- PCK Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|------------------|--|---|--|--|
| 2024-07-24 środa | Śniadanie | Kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 t.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Paszтет z fasoli* 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Rzodkiew biała 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 t.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 t.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Paszтет z fasoli* 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Rzodkiew biała 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml |
| | II SN | | | Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 t.(62%) 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) |
| Obiad | PD | Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Mizeria 120 g (<u>MLE,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki oprószone () 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki po francusku z olejem b/c () 120 g Mizeria 120 g (<u>MLE,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml |
| | Kolejną | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 t.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 t.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Sałata zielona 20 g | Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 t.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml |
| PN | Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) | Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Dżem 25 g 1 szt | Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 t.(62%) 5 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 10 g | |
| | | Wartość energetyczna: 2246.95 kcal; Białko ogółem: 88.70 g; Tłuszcz: 51.78 g; Węglowodany ogółem: 365.90 g; | Wartość energetyczna: 2121.05 kcal; Białko ogółem: 89.48 g; Tłuszcz: 40.13 g; Węglowodany ogółem: 358.12 g; | Wartość energetyczna: 2213.15 kcal; Białko ogółem: 94.03 g; Tłuszcz: 62.94 g; Węglowodany ogółem: 331.88 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA BIAŁYSTOK

| | BIAL- PCK Podstawowa | BIAL- PCK Łatwo strawna | BIAL- PCK Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów | |
|---------------------|---|--|--|---|
| 2024-07-25 czwartek | Śniadanie | Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* - podstawa 150 g (<u>SEL</u>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g (<u>SEL</u>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* - podstawa 150 g (<u>SEL</u>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml |
| | | II SN | | Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE</u>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 30 g |
| | Obiad | Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Gołąbek siekany z mięsa wp 150 g (<u>JAJ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 180 g Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Cukinia pieczona z olejem * 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 120 g Cukinia pieczona z olejem * 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml |
| | PD | | Jabłko 1 szt 1 szt | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 70 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g 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>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) | Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 70 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 30 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) |
| | PN | Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>) | | Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g |
| | Wartość energetyczna: 2406.97 kcal; Białko ogółem: 90.10 g; Tłuszcz: 71.79 g; Węglowodany ogółem: 362.31 g; | Wartość energetyczna: 2622.45 kcal; Białko ogółem: 89.62 g; Tłuszcz: 79.44 g; Węglowodany ogółem: 398.58 g; | Wartość energetyczna: 2519.98 kcal; Białko ogółem: 84.93 g; Tłuszcz: 79.25 g; Węglowodany ogółem: 382.58 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA BIAŁYSTOK

| | | BIAL- PCK Podstawowa | BIAL- PCK Łatwo strawna | BIAL- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów |
|-------------------|---|--|---|--|
| 2024-07-26 piątek | Śniadanie | Platki pszenne na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks o zawartosci 3/4 tt.(62%) 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Platki pszenne na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks o zawartosci 3/4 tt.(62%) 10 g (MLE) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 30 g | Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks o zawartosci 3/4 tt.(62%) 10 g (MLE) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 30 g |
| | II ŚN | | | Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks o zawartosci 3/4 tt.(62%) 5 g (MLE) Pasta z brokula * 20 g Sałata zielona 10 g |
| | Obiad | Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ryba pieczona (Brama) 90 g (RYB, może zawierać: SKO, MCK) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ryba pieczona (Brama) 90 g (RYB, może zawierać: SKO, MCK) Brokuł gotowany* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ryba pieczona (Brama) 90 g (RYB, może zawierać: SKO, MCK) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120 g Brokuł gotowany* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml |
| | PD | | | Kefir 2% tt 200 ml (MLE) |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks o zawartosci 3/4 tt.(62%) 10 g (MLE) Twarożek 40 g (MLE) Dżem 30 g Arbuz 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLÉ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) | | Kasza manna na wywarze jarzynowym* 350 ml (GLU PSZ, SEL) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks o zawartosci 3/4 tt.(62%) 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) |
| PN | Wafle ryżowe 30 g | | Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks o zawartosci 3/4 tt.(62%) 5 g (MLE) Twarożek 30 g (MLE) | |
| | Wartość energetyczna: 2139.26 kcal; Białko ogółem: 87.66 g; Tłuszcz: 46.34 g; Węglowodany ogółem: 352.57 g; | Wartość energetyczna: 2098.30 kcal; Białko ogółem: 88.79 g; Tłuszcz: 43.70 g; Węglowodany ogółem: 346.96 g; | Wartość energetyczna: 2157.73 kcal; Białko ogółem: 104.44 g; Tłuszcz: 65.63 g; Węglowodany ogółem: 301.04 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA BIAŁYSTOK

| | BIAL- PCK Podstawowa | BIAL- PCK Łatwo strawna | BIAL- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów | |
|-------------------|---|---|---|--|
| 2024-07-27 sobota | Śniadanie | Ryż na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 50 g (<u>SOJ</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL</u>) Rzodkiew biała 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Ryż na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | II SN | | Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE</u>) Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Sałata zielona 20 g | |
| | Obiad | Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz wieprzowy 230 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz wieprzowy 230 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml |
| | PD | | Maślanka 200 ml (<u>MLE</u>) | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 30 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) | Kasza manna na wywarze jarzynowym* 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Kasza manna na wywarze jarzynowym* 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 20 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 50 g |
| PN | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | | Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 20 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 50 g | |
| | Wartość energetyczna: 2399.02 kcal; Białko ogółem: 88.94 g; Tłuszcz: 68.92 g; Węglowodany ogółem: 367.68 g; | Wartość energetyczna: 2305.07 kcal; Białko ogółem: 103.51 g; Tłuszcz: 58.08 g; Węglowodany ogółem: 355.68 g; | Wartość energetyczna: 2478.19 kcal; Białko ogółem: 114.11 g; Tłuszcz: 71.68 g; Węglowodany ogółem: 360.65 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA BIAŁYSTOK

| | | BIAL- PCK Podstawowa | BIAL- PCK Łatwo strawna | BIAL- PCK Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|----------------------|--|---|--|--|
| 2024-07-28 niedziela | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks o zawartości 3/4 tt.(62%) 10 g (MLE) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks o zawartości 3/4 tt.(62%) 10 g (MLE) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks o zawartości 3/4 tt.(62%) 10 g (MLE) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, MLE) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | II, SN | | | Jabłko 1 szt 1 szt |
| | Obiad | Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki młode gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Sałata zielona z jogurtem 60 g (MLE) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Sałata zielona z jogurtem 60 g (MLE) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml |
| | PD | | | Jogurt naturalny 2% tt. 200 ml (MLE) |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks o zawartości 3/4 tt.(62%) 10 g (MLE) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks o zawartości 3/4 tt.(62%) 10 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks o zawartości 3/4 tt.(62%) 10 g (MLE) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g (MLE) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml |
| | PN | Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE) | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE) Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ) | Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks o zawartości 3/4 tt.(62%) 5 g (MLE) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (SOJ, MLE) |
| | Wartość energetyczna: 2311.76 kcal; Białko ogółem: 110.93 g; Tłuszcz: 62.92 g; Węglowodany ogółem: 334.13 g; | Wartość energetyczna: 2378.34 kcal; Białko ogółem: 114.23 g; Tłuszcz: 64.90 g; Węglowodany ogółem: 342.85 g; | Wartość energetyczna: 1987.52 kcal; Białko ogółem: 104.26 g; Tłuszcz: 55.74 g; Węglowodany ogółem: 275.93 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA BIAŁYSTOK

| | BIAL- PCK Podstawowa | BIAL- PCK Łatwo strawna | BIAL- PCK Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów | |
|-------------------------|---|--|---|---|
| 2024-07-29 poniedziałek | Śniadanie | Makaron na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Makaron na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml |
| | II ŚN | | Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g | |
| | Obiad | Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z selera i jabłka b/c () 120 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałatka szwedzka z olejem 120 g (<u>GOR,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml |
| | PD | | Arbuz 100 g | |
| | Kolejca | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Pomidor 30 g 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>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Pomidor 30 g | Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU OW,</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Pomidor 30 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) |
| PN | Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>) | | Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 30 g (<u>MLE,</u>) | |
| | Wartość energetyczna: 2375.92 kcal; Białko ogółem: 92.54 g; Tłuszcz: 58.12 g; Węglowodany ogółem: 382.23 g; | Wartość energetyczna: 2224.97 kcal; Białko ogółem: 88.35 g; Tłuszcz: 40.28 g; Węglowodany ogółem: 388.22 g; | Wartość energetyczna: 2238.48 kcal; Białko ogółem: 92.80 g; Tłuszcz: 57.28 g; Węglowodany ogółem: 352.08 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA BIAŁYSTOK

| | | BIAL- PCK Podstawowa | BIAL- PCK Łatwo strawna | BIAL- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów |
|-------------------|---|--|--|---|
| 2024-07-30 wtorek | Śniadanie | Platki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartosci 3/4 tt.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Ogórek świeży 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Platki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartosci 3/4 tt.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartosci 3/4 tt.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml |
| | II ŚN | | | Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartosci 3/4 tt.(62%) 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g |
| | Obiad | Wielowarzywna z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Roladka drobiowa 90 g (<u>JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surowka wykwinna z olejem b/c 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Wielowarzywna z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Roladka drobiowa 90 g (<u>JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Buraczki gotowane () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Wielowarzywna z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Roladka drobiowa 90 g (<u>JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sałatka z pomidorów i szczypiorku z olejem 120 g Surowka wykwinna z olejem b/c 120 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml |
| | PD | | | Jogurt naturalny 2% tt. 200 ml (<u>MLE</u>) |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartosci 3/4 tt.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Pomidor 30 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) | | Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartosci 3/4 tt.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Pomidor 30 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) |
| PN | Banan 1szt. 1 szt Podpiomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) | | Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartosci 3/4 tt.(62%) 5 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 30 g | |
| | Wartość energetyczna: 2203.57 kcal; Białko ogółem: 86.43 g; Tłuszcz: 52.48 g; Węglowodany ogółem: 359.62 g; | Wartość energetyczna: 2136.26 kcal; Białko ogółem: 87.54 g; Tłuszcz: 41.16 g; Węglowodany ogółem: 367.66 g; | Wartość energetyczna: 2186.39 kcal; Białko ogółem: 104.32 g; Tłuszcz: 67.10 g; Węglowodany ogółem: 304.83 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA BIAŁYSTOK

| | | BIAL- PCK Podstawowa | BIAL- PCK Łatwo strawna | BIAL- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów |
|------------------|---|--|---|---|
| 2024-07-31 środa | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 tt.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Paprykarz szczeciński 70 g (<u>RYB, SOJ,</u>) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 tt.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 tt.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Paprykarz szczeciński 70 g (<u>RYB, SOJ,</u>) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml |
| | II SN | | | Jabłko 1 szt 1 szt |
| | Obiad | Kapuśniak z kapusty młodej () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Kapuśniak z kapusty młodej () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 120 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml |
| | PD | | | Maślanka 200 ml (<u>MLE,</u>) |
| | Kolejca | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 tt.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 30 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 tt.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) | Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 tt.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) |
| | PN | Pieczewo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Dżem 25 g 1 szt | | Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 tt.(62%) 5 g (<u>MLE,</u>) Połudwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Sałata zielona 20 g |
| | Wartość energetyczna: 2476.67 kcal; Białko ogółem: 87.37 g; Tłuszcz: 72.11 g; Węglowodany ogółem: 382.22 g; | Wartość energetyczna: 2363.06 kcal; Białko ogółem: 91.18 g; Tłuszcz: 52.07 g; Węglowodany ogółem: 393.92 g; | Wartość energetyczna: 2297.81 kcal; Białko ogółem: 97.07 g; Tłuszcz: 66.06 g; Węglowodany ogółem: 345.51 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA BIAŁYSTOK

| | | BIAL- PCK Podstawowa | BIAL- PCK Łatwo strawna | BIAL- PCK Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|---------------------|---|---|---|--|
| 2024-08-01 czwartek | Śniadanie | Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет z fasoli* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет z fasoli* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml |
| | II SN | | | Sok pomidorowy 200 ml |
| | Obiad | Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sałata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Sałata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml |
| | PD | | | Jabłko 1 szt 1 szt |
| | Kolejacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 30 g Kawa z mlekem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) | | Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU, JECZ.</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 30 g Kawa z mlekem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) |
| | PN | Banan 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g | Wafle ryżowe 30 g Banan 1szt. 1 szt | Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Sałata zielona 10 g |
| | Wartość energetyczna: 2421.72 kcal; Białko ogółem: 85.42 g; Tłuszcz: 54.36 g; Węglowodany ogółem: 409.87 g; | Wartość energetyczna: 2416.00 kcal; Białko ogółem: 92.17 g; Tłuszcz: 53.93 g; Węglowodany ogółem: 399.05 g; | Wartość energetyczna: 2102.45 kcal; Białko ogółem: 83.63 g; Tłuszcz: 58.31 g; Węglowodany ogółem: 321.87 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA BIAŁYSTOK

| | | BIAL- PCK Podstawowa | BIAL- PCK Łatwo strawna | BIAL- PCK Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|-------------------|---|---|---|---|
| 2024-08-02 piątek | Śniadanie | Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 tt.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek świeży 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 tt.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 tt.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek świeży 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml |
| | II ŚN | | | Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 tt.(62%) 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g |
| | Obiad | Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Kotlet z ryby (dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02, MCK,</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet rybny (dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02, MCK,</u>) Warzywa po grecku* 120 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet rybny (dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02, MCK,</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 120 g Warzywa po grecku* 120 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml |
| | PD | | | Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE,</u>) |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 tt.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) | | Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL,</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 tt.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 30 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) |
| PN | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | | Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 tt.(62%) 5 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ogórek świeży 30 g | |
| | Wartość energetyczna: 2269.36 kcal; Białko ogółem: 83.68 g; Tłuszcz: 59.55 g; Węglowodany ogółem: 361.00 g; | Wartość energetyczna: 2125.71 kcal; Białko ogółem: 85.13 g; Tłuszcz: 45.35 g; Węglowodany ogółem: 356.75 g; | Wartość energetyczna: 2175.73 kcal; Białko ogółem: 97.92 g; Tłuszcz: 60.58 g; Węglowodany ogółem: 324.59 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA BIAŁYSTOK

| | | BIAL- PCK Podstawowa | BIAL- PCK Łatwo strawna | BIAL- PCK Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|-------------------|---|---|---|--|
| 2024-08-03 sobota | Śniadanie | Platki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Parówki drobiowe (kieł drobno rozrzdź, parz w osłonce niejadalnej) 50 g (<u>SOJ</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Platki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml |
| | II, SN | | | Maślanka 150 ml (<u>MLE</u>) |
| | Obiad | Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa z warzywami * 230 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Potrawka drobiowa z warzywami * 230 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 120 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml |
| | PD | | | Jabłko 1 szt 1 szt |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 30 g 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>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Pomidor 30 g | Platki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) |
| | PN | Chałka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) | | Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 30 g |
| | Wartość energetyczna: 2262.31 kcal; Białko ogółem: 75.67 g; Tłuszcz: 68.14 g; Węglowodany ogółem: 346.27 g; | Wartość energetyczna: 2229.34 kcal; Białko ogółem: 90.59 g; Tłuszcz: 45.88 g; Węglowodany ogółem: 376.06 g; | Wartość energetyczna: 2299.40 kcal; Białko ogółem: 91.70 g; Tłuszcz: 62.22 g; Węglowodany ogółem: 357.62 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA BIAŁYSTOK

| | BIAL- PCK Podstawowa | BIAL- PCK Łatwo strawna | BIAL- PCK Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów | |
|----------------------|---|---|---|---|
| 2024-08-04 niedziela | Śniadanie | Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tt.(62%) 10 g (MLE.) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE.) Rzodkiew biała 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tt.(62%) 10 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tt.(62%) 10 g (MLE.) Twarożek z ziołami 70 g (MLE.) Rzodkiew biała 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml |
| | | II ŚN | | Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tt.(62%) 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g |
| | Obiad | Kalafiorowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Kotlet schabowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Mizeria 120 g (MLE.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Kalafiorowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Mizeria 120 g (MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) |
| | PD | | | Jogurt naturalny 2% tt. 200 ml (MLE.) |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tt.(62%) 10 g (MLE.) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 70 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) | | Kasza manna na wywarze jarzynowym () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tt.(62%) 10 g (MLE.) Serek a la homogenizowany z ziołami 70 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) |
| PN | Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) | | Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tt.(62%) 5 g (MLE.) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g (SOJ.) Pomidor 30 g | |
| | Wartość energetyczna: 2148.37 kcal; Białko ogółem: 86.35 g; Tłuszcz: 52.74 g; Węglowodany ogółem: 339.99 g; | Wartość energetyczna: 2020.34 kcal; Białko ogółem: 95.53 g; Tłuszcz: 39.29 g; Węglowodany ogółem: 330.96 g; | Wartość energetyczna: 2098.03 kcal; Białko ogółem: 117.36 g; Tłuszcz: 51.86 g; Węglowodany ogółem: 303.00 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,