

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- PCK Podstawowa	BIAL- PCK Łatwo strawna	BIAL- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2024-07-08 poniedziałek	Śniadanie	<p>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>) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szprot w sosie pomidorowym 30 g (<u>RYB, SEL.</u>) 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>) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>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>) Mięso 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 Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u>) Mięso 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 Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>
	II ŚN			<p>Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u>) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g</p>
	Obiad	<p>Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Knedle z truskawkami* 300 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>		<p>Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 120 g Surówka z kapusty młodej z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml</p>
	PD			<p>Jabłko 1 szt 1 szt</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u>) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Arbuz 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u>) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE.</u>) Arbuz 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>)</p>	<p>Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL.</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u>) Mięso o zawartości 3/4 tł.(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 JEĆZ.</u>)</p>
	PN	<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>		<p>Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u>) Mięso 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</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2293.93 kcal; Białko ogółem: 69.77 g; Tłuszcz: 53.32 g; Węglowodany ogółem: 401.13 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2176.12 kcal; Białko ogółem: 66.98 g; Tłuszcz: 40.07 g; Węglowodany ogółem: 403.80 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2075.43 kcal; Białko ogółem: 89.12 g; Tłuszcz: 55.72 g; Węglowodany ogółem: 320.37 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- PCK Podstawowa	BIAL- PCK Łatwo strawna	BIAL- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-07-09 wtorek	Sniadanie	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>) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szyunka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Salata 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>) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szyunka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szyunka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Mięso 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>) Surówka 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>) Dyńka 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>) Salata zielona z sosem vinegrett 60 g (<u>GOR</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Maślanka 200 ml (<u>MLE</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Mięso 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 JECZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szyunka 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 JECZ</u>)	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szyunka 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>) Mięso 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>) Salata 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 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- PCK Podstawowa	BIAL- PCK Łatwo strawna	BIAL- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-07-10 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>) Miększy o zawartości 3/4 t.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Paszetki 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>) Miększy 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>) Miększy o zawartości 3/4 t.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Paszetki z fasoli* 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Rzodkiew biała 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miększy o zawartości 3/4 t.(62%) 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>)
	Obiad	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
	PD			Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miększy o zawartości 3/4 t.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopotka 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>) Miększy o zawartości 3/4 t.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopotka 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>) Miększy o zawartości 3/4 t.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopotka 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>) Dżem 25 g 1 szt	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>) Miększy 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 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- PCK Podstawowa	BIAL- PCK Łatwa strawna	BIAL- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2024-07-11 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>) Salatka jarzynowa z olejem* - podstawa 150 g (<u>SEL,</u>) Połędwica 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>) Salatka jarzynowa z olejem* 150 g (<u>SEL,</u>) Połędwica 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>) Salatka jarzynowa z olejem* - podstawa 150 g (<u>SEL,</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/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>) Połędwica 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>) Salata 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 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, 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>) 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 JECZ,</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>) Salata 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 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- PCK Podstawowa	BIAL- PCK Łatwo strawna	BIAL- PCK Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-07-12 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne 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>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 30 g	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 30 g
	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>) Pasta z brokuła* 20 g Salata zielona 10 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ryba smażona (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB,</u>) Brokuł gotowany* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB,</u>) 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% tł 200 ml (<u>MLE,</u>)
	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>) Twarożek 40 g (<u>MLE,</u>) Dżem 30 g Arbuz 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</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 zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	PN	Wafle ryżowe 30 g		Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE,</u>)
	Wartość energetyczna: 2310.10 kcal; Białko ogółem: 92.70 g; Tłuszcz: 56.87 g; Węglowodany ogółem: 366.72 g;	Wartość energetyczna: 2128.70 kcal; Białko ogółem: 94.37 g; Tłuszcz: 44.82 g; Węglowodany ogółem: 346.96 g;	Wartość energetyczna: 2188.13 kcal; Białko ogółem: 110.02 g; Tłuszcz: 66.75 g; Węglowodany ogółem: 301.04 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- PCK Podstawowa	BIAL- PCK Łatwo strawna	BIAL- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-07-13 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>) Mięso o zawartości 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>) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Połędwica 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>) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Połędwica 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>) Mięso o zawartości 3/4 tł.(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>) Sałata zielona 20 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JEJCZ</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 JEJCZ</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 JEJCZ</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>) Mięso 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>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 30 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u>)		Kasza manna na wywarze jarzynowym* 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Mięso 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>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Mięso o zawartości 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 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- PCK Podstawowa	BIAL- PCK Łatwo strawna	BIAL- PCK Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-07-14 niedziela	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>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 30 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>) 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 zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Sałata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sałata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 2% tł. 200 ml (<u>MLE.</u>)
	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 i słonecznika z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt 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 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>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>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>) 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 Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (<u>SOJ, MLE.</u>)	
	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 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- PCK Podstawowa	BIAL- PCK Łatwo strawna	BIAL- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-07-15 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 tl.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Paszet 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 tl.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Południca 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 tl.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Południca 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 SN			Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 tl.(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
	Kolecja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 tl.(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 JECZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 tl.(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 JECZ,</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 tl.(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 JECZ,</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 tl.(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 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- PCK Podstawowa	BIAL- PCK Łatwo strawna	BIAL- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2024-07-16 wtorek	Śniadanie	<p>Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Mięso o zawartości 3/4 tł.(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</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</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>) Mięso o zawartości 3/4 tł.(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</p>	<p>Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Mięso o zawartości 3/4 tł.(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</p>
	II ŚN			<p>Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g</p>
	Obiad	<p>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>) Surówka wykwinna z olejem b/c 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>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</p>	<p>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 Surówka wykwinna z olejem b/c 120 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml</p>
	PD			<p>Jogurt naturalny 2% tł. 200 ml (<u>MLE.</u>)</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Mięso 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, JECZ.</u>)</p>		<p>Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, SEL.</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Mięso 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, JECZ.</u>)</p>
	PN	<p>Banan 1szt. 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>)</p>		<p>Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 30 g</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2203.57 kcal; Białko ogółem: 86.43 g; Tłuszcz: 52.48 g; Węglowodany ogółem: 359.62 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2136.26 kcal; Białko ogółem: 87.54 g; Tłuszcz: 41.16 g; Węglowodany ogółem: 367.66 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2186.39 kcal; Białko ogółem: 104.32 g; Tłuszcz: 67.10 g; Węglowodany ogółem: 304.83 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- PCK Podstawowa	BIAL- PCK Łatwo strawna	BIAL- PCK Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-07-17 środa	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>) Mięso o zawartości 3/4 tł.(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	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>) Mięso o zawartości 3/4 tł.(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>) Mięso o zawartości 3/4 tł.(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 ŚN			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>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Mięso o zawartości 3/4 tł.(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>) Mięso o zawartości 3/4 tł.(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>)	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
PN	Pieczywo 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>) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody, 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Salata 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 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- PCK Podstawowa	BIAL- PCK Łatwo strawna	BIAL- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-07-18 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>) Salata 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>) Salata 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>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN			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>) Salata 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 Salata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE,</u>) 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>) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Pomidor 30 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>)		Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU JEĆZ,</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Pomidor 30 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</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>) Salata 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 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- PCK Podstawowa	BIAL- PCK Łatwo strawna	BIAL- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-07-19 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 zawartosci 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 zawartosci 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 zawartosci 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 zawartosci 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 JECZ,</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, SO2, 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 JECZ,</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, SO2, 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 JECZ,</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, SO2, 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 zawartosci 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 JECZ,</u>)		Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>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>) Pomidor 30 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)
PN	Sok pomidorowy 0,3l 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>) 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 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- PCK Podstawowa	BIAL- PCK Łatwo strawna	BIAL- PCK Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-07-20 sobota	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 zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr. 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	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 zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica 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>) Połędwica Sopocka 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 ŚN			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>) Ryz 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>) Ryz 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 JECZ.</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 JECZ.</u>) Pomidor 30 g	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 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 JECZ.</u>)
PN	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JA.J.</u>)		Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka 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: 357.82 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- PCK Podstawowa	BIAL- PCK Łatwo strawna	BIAL- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2024-07-21 niedziela	Śniadanie	<p>Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (<u>MLE, 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>) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Rzodkiew biała 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (<u>MLE, 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>) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szyunka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 70 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p>
	II ŚN		<p>Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g</p>	
	Obiad	<p>Kalafiiorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Kotlet schabowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mizeria 120 g (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Kalafiiorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Mizeria 120 g (<u>MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p>
	PD		Jogurt naturalny 2% tł. 200 ml (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p>	<p>Kasza manna na wywarze jarzynowym () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a la homogenizowany z ziołami 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p>	
	PN	<p>Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)</p>	<p>Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Mięso 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</p>	
	<p>Wartość energetyczna: 2148.37 kcal; Białko ogółem: 86.35 g; Tłuszcz: 52.74 g; Węglowodany ogółem: 339.99 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2020.34 kcal; Białko ogółem: 95.53 g; Tłuszcz: 39.29 g; Węglowodany ogółem: 330.96 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2098.03 kcal; Białko ogółem: 117.36 g; Tłuszcz: 51.86 g; Węglowodany ogółem: 303.00 g;</p>	

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,
SO2 - 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,