

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- PCK Podstawowa	BIAŁ- PCK Łatwo strawna	BIAŁ- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2024-09-02 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>) 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	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>) 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	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
	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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 10 g	
	Obiad	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	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 białej z olejem b/c () 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>) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Gruszka 1szt. 150 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>) 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 JĘCZ,</u>)	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 JĘCZ,</u>)
	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>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 30 g
	Wartość energetyczna: 2314.56 kcal; Białko ogółem: 69.58 g; Tłuszcz: 51.95 g; Węglowodany ogółem: 409.94 g;	Wartość energetyczna: 2181.76 kcal; Białko ogółem: 67.09 g; Tłuszcz: 38.60 g; Węglowodany ogółem: 407.82 g;	Wartość energetyczna: 2056.99 kcal; Białko ogółem: 89.19 g; Tłuszcz: 53.35 g; Węglowodany ogółem: 321.16 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- PCK Podstawowa	BIAŁ- PCK Łatwo strawna	BIAŁ- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2024-09-03 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 zawartosci 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 zawartosci 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 zawartosci 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 ŚN		Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopotcka 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>) 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>) 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>) Miks o zawartosci 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 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>) 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 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>) 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 zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE</u>) Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w ostonce 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 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- PCK Podstawowa	BIAŁ- PCK Łatwo strawna	BIAŁ- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2024-09-04 środa	Sniadanie	<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>Miiks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Paszтет z fasoli* 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p> <p>Rzodkiew biała 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>Bulka pszenna poglaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Miiks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</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>Miiks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Paszтет z fasoli* 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p> <p>Rzodkiew biała 30 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p>
	II ŚN		<p>Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Miiks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)</p>	
	Obiad	<p>Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Ziemniaki młode gotowane () 180 g</p> <p>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p> <p>Sos jarzynowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Kalańior gotowany* 120 g</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Ziemniaki młode gotowane () 180 g</p> <p>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p> <p>Sos jarzynowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Buraczki oprószane () 120 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Ziemniaki młode gotowane () 180 g</p> <p>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p> <p>Sos jarzynowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Buraczki po francusku z olejem b/c () 120 g</p> <p>Kalańior gotowany* 120 g</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>
	PD			<p>Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE.</u>)</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Miiks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Poleđwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>)</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Miiks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Poleđwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>)</p> <p>Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)</p> <p>Salata zielona 20 g</p>	<p>Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>)</p> <p>Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Miiks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Poleđwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p>
	PN	<p>Dżem 25 g 1 szt</p> <p>Pieczыwo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)</p> <p>Dżem 25 g 1 szt</p>	<p>Pieczыwo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)</p> <p>Dżem 25 g 1 szt</p>	<p>Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Miiks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2240.40 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 90.16 g; Tłuszcz: 51.05 g; Węglowodany ogółem: 365.97 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2127.63 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 89.76 g; Tłuszcz: 41.19 g; Węglowodany ogółem: 357.64 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2200.01 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 95.23 g; Tłuszcz: 61.15 g; Węglowodany ogółem: 332.43 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- PCK Podstawowa	BIAŁ- PCK Łatwo strawna	BIAŁ- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2024-09-05 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 zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Salatka 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 zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Salatka 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 zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Salatka 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 ŚN			Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 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 zawartosci 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 JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 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 JĘCZ.</u>)	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 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, S02.</u>)		Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 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 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- PCK Podstawowa	BIAŁ- PCK Łatwo strawna	BIAŁ- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2024-09-06 piątek	Sniadanie	Platki 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 zawartosci 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	Platki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna poglaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 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 zawartosci 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 zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z brokuła * 20 g Sałata zielona 10 g	
	Obiad	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 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 zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Dżem 30 g Śliwka 60 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 zawartosci 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 zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata 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 zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 2127.06 kcal; Białko ogółem: 92.40 g; Tłuszcz: 47.45 g; Węglowodany ogółem: 342.79 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 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- PCK Podstawowa	BIAŁ- PCK Łatwo strawna	BIAŁ- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2024-09-07 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 wedz, parz w oslonce 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>) Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 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>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 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>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE</u>) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w oslonce niejadalnej 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Salata 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>) Salatka 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>) Salatka 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 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 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
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 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- PCK Podstawowa	BIAŁ- PCK Łatwo strawna	BIAŁ- PCK Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-09-08 niedziela	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU OW</u>,)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>GLU ŻYT</u>,)</p> <p>Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>GLU ŻYT</u>,)</p> <p>Miiks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>,)</p> <p>Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ</u>, <u>MLE</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</u>, <u>GLU OW</u>,)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>GLU ŻYT</u>,)</p> <p>Bułka pszenna poglaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>, <u>GLU ŻYT</u>,)</p> <p>Miiks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>,)</p> <p>Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ</u>, <u>MLE</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</u>, <u>GLU ŻYT</u>,)</p> <p>Miiks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>,)</p> <p>Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (<u>SOJ</u>, <u>MLE</u>,)</p> <p>Pomidor 30 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	<p>Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ</u>, <u>SEL</u>,)</p> <p>Ziemniaki młode gotowane () 180 g</p> <p>udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g</p> <p>Salata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE</u>,)</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ</u>, <u>SEL</u>,)</p> <p>Ziemniaki młode gotowane () 180 g</p> <p>Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g</p> <p>Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ</u>, <u>MLE</u>,)</p> <p>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ</u>, <u>SEL</u>,)</p> <p>Ziemniaki młode gotowane () 180 g</p> <p>Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g</p> <p>Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ</u>, <u>MLE</u>,)</p> <p>Salata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE</u>,)</p> <p>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml</p>
	PD			Jogurt naturalny 2% tł. 200 ml (<u>MLE</u> ,)
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>GLU ŻYT</u>,)</p> <p>Miiks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>,)</p> <p>Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g (<u>MLE</u>,)</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p> <p>Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU ŻYT</u>, <u>GLU JĘCZ</u>,)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>GLU ŻYT</u>,)</p> <p>Miiks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>,)</p> <p>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE</u>,)</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p> <p>Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU ŻYT</u>, <u>GLU JĘCZ</u>,)</p>	<p>Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u>,)</p> <p>Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>GLU ŻYT</u>,)</p> <p>Miiks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>,)</p> <p>Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g (<u>MLE</u>,)</p> <p>Rzodkiew biała 50 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p>
PN	<p>Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>JAJ</u>,)</p> <p>Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>,)</p>	<p>Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>,)</p> <p>Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>JAJ</u>,)</p>	<p>Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>GLU ŻYT</u>,)</p> <p>Miiks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE</u>,)</p> <p>Poleđwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (<u>SOJ</u>, <u>MLE</u>,)</p>	
	<p>Wartość energetyczna: 2311.76 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 110.93 g; Tłuszcz: 62.92 g; Węglowodany ogółem: 334.13 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2378.34 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 114.23 g; Tłuszcz: 64.90 g; Węglowodany ogółem: 342.85 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1987.52 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 104.26 g; Tłuszcz: 55.74 g; Węglowodany ogółem: 275.93 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- PCK Podstawowa	BIAŁ- PCK Łatwo strawna	BIAŁ- PCK Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-09-09 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowy 70 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna poglaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE.) Sałata zielona 20 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 tł.(62%) 5 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE.) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE.) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ.) Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i jabłka b/c () 120 g (MLE, SEL.) Sałatka szwedzka z olejem 120 g (GOR.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Śliwka 60 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Pomidor 30 g 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 tł.(62%) 10 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 30 g	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL, GLU OW.) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Pomidor 30 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (_może zawierać: MLE.)		Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 30 g (MLE.)
		Wartość energetyczna: 2363.04 kcal; Białko ogółem: 91.56 g; Tłuszcz: 57.92 g; Węglowodany ogółem: 380.01 g;	Wartość energetyczna: 2212.09 kcal; Białko ogółem: 87.37 g; Tłuszcz: 40.08 g; Węglowodany ogółem: 386.00 g;	Wartość energetyczna: 2195.88 kcal; Białko ogółem: 91.96 g; Tłuszcz: 57.26 g; Węglowodany ogółem: 342.30 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- PCK Podstawowa	BIAŁ- PCK Łatwo strawna	BIAŁ- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2024-09-10 wtorek	Śniadanie	<p>Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</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 zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Ogórek świeży 30 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</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 zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Salata zielona 20 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 zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p>
	II ŚN		<p>Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>)</p> <p>Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p>	
	Obiad	<p>Wielowarzywna z zacierką () 350 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Ziemniaki młode gotowane () 180 g</p> <p>Roladka drobiowa 90 g (<u>JAJ.</u>)</p> <p>Sos pietruszkowy* 70 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>)</p> <p>Surówka wykwinna z olejem b/c 120 g</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Wielowarzywna z zacierką () 350 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Ziemniaki młode gotowane () 180 g</p> <p>Roladka drobiowa 90 g (<u>JAJ.</u>)</p> <p>Sos pietruszkowy* 70 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>)</p> <p>Buraczki gotowane () 120 g</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Wielowarzywna z zacierką () 350 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Ziemniaki młode gotowane () 180 g</p> <p>Roladka drobiowa 90 g (<u>JAJ.</u>)</p> <p>Sos pietruszkowy* 70 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>)</p> <p>Salatka z pomidorów i szczypiorku z olejem 120 g</p> <p>Surówka wykwinna z olejem b/c 120 g</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml</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>)</p> <p>Miks o zawartosci 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>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>)</p> <p>Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>)</p> <p>Miks o zawartosci 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>Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>)</p>	<p>Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, SEL.</u>)</p> <p>Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>)</p> <p>Miks o zawartosci 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>Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>)</p>
	PN	<p>Banan 1szt. 1 szt</p> <p>Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>)</p>		<p>Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>)</p> <p>Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>)</p> <p>Pomidor 30 g</p>
		<p>Wartość energetyczna: 2203.57 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 86.43 g; Tłuszcz: 52.48 g; Węglowodany ogółem: 359.62 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2136.26 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 87.54 g; Tłuszcz: 41.16 g; Węglowodany ogółem: 367.66 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2186.39 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 104.32 g; Tłuszcz: 67.10 g; Węglowodany ogółem: 304.83 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- PCK Podstawowa	BIAŁ- PCK Łatwo strawna	BIAŁ- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2024-09-11 środa	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU OW</u>.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>GLU ŻYT</u>.)</p> <p>Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>GLU ŻYT</u>.)</p> <p>Miiks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>.)</p> <p>Paprykarz szczeciński 70 g (<u>RYB</u>, <u>SOJ</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</u>, <u>GLU OW</u>.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>GLU ŻYT</u>.)</p> <p>Bułka pszenna poglaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>, <u>GLU ŻYT</u>.)</p> <p>Miiks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>.)</p> <p>Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ</u>, <u>MLE</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</u>, <u>GLU ŻYT</u>.)</p> <p>Miiks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>.)</p> <p>Paprykarz szczeciński 70 g (<u>RYB</u>, <u>SOJ</u>.)</p> <p>Pomidor 30 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p>
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	<p>Kapuśniak z kapusty młodej () 350 ml (<u>GLU PSZ</u>, <u>SEL</u>, <u>GOR</u>.)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU</u>, <u>JECZ</u>.)</p> <p>Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>JAJ</u>.)</p> <p>Sos jarzynowy* 50 ml (<u>GLU PSZ</u>, <u>SEL</u>.)</p> <p>Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 120 g</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>.)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU</u>, <u>JECZ</u>.)</p> <p>Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>JAJ</u>.)</p> <p>Sos jarzynowy* 50 ml (<u>GLU PSZ</u>, <u>SEL</u>.)</p> <p>Cukinia pieczona z olejem* 120 g</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Kapuśniak z kapusty młodej () 350 ml (<u>GLU PSZ</u>, <u>SEL</u>, <u>GOR</u>.)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU</u>, <u>JECZ</u>.)</p> <p>Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>JAJ</u>.)</p> <p>Sos jarzynowy* 70 ml (<u>GLU PSZ</u>, <u>SEL</u>.)</p> <p>Cukinia pieczona z olejem* 120 g</p> <p>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 120 g</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml</p>
	PD		Maślanka 200 ml (<u>MLE</u> .)	
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>GLU ŻYT</u>.)</p> <p>Miiks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>.)</p> <p>Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>.)</p> <p>Ogórek kiszony 30 g</p> <p>Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU ŻYT</u>, <u>GLU JECZ</u>.)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>GLU ŻYT</u>.)</p> <p>Miiks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>.)</p> <p>Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE</u>.)</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p> <p>Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU ŻYT</u>, <u>GLU JECZ</u>.)</p>	<p>Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ</u>, <u>SEL</u>.)</p> <p>Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>GLU ŻYT</u>.)</p> <p>Miiks o zawartosci 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</u>, <u>GLU ŻYT</u>, <u>GLU JECZ</u>.)</p>
	PN	<p>Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>GLU ŻYT</u>, <u>GLU JECZ</u>.)</p> <p>Dżem 25 g 1 szt</p>		<p>Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>GLU ŻYT</u>.)</p> <p>Miiks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE</u>.)</p> <p>Polewica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ</u>, <u>MLE</u>.)</p> <p>Salata zielona 20 g</p>
	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 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- PCK Podstawowa	BIAŁ- PCK Łatwo strawna	BIAŁ- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2024-09-12 czwartek	Sniadanie	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 zawartosci 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 poglaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartosci 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 zawartosci 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 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>) 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	
	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>) Połędwica Sopocka 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 JĘCZ,</u>)	Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopocka 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 JĘCZ,</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 zawartosci 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 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- PCK Podstawowa	BIAŁ- PCK Łatwo strawna	BIAŁ- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2024-09-13 piątek	Sniadanie	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>) Mięso o zawartości 3/4 tł.(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 poglaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Mięso o zawartości 3/4 tł.(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>) Mięso o zawartości 3/4 tł.(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>) Mięso o zawartości 3/4 tł.(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, S02, MCK.</u>) Surówka z kapusty białej 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, 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 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, S02, MCK.</u>) Surówka z kapusty białej 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>) Mięso o zawartości 3/4 tł.(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>) Mięso o zawartości 3/4 tł.(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>) 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 ostonce niejadalnej 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ogórek świeży 30 g
		Wartość energetyczna: 2258.52 kcal; Białko ogółem: 83.69 g; Tłuszcz: 57.17 g; Węglowodany ogółem: 363.68 g;	Wartość energetyczna: 2125.71 kcal; Białko ogółem: 85.13 g; Tłuszcz: 45.35 g; Węglowodany ogółem: 356.75 g;	Wartość energetyczna: 2164.90 kcal; Białko ogółem: 97.93 g; Tłuszcz: 58.19 g; Węglowodany ogółem: 327.27 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- PCK Podstawowa	BIAŁ- PCK Łatwo strawna	BIAŁ- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2024-09-14 sobota	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>Miiks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w oslonce niejadalnej) 50 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>)</p> <p>Salata zielona 20 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>Miiks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Poleđwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>)</p> <p>Salata zielona 20 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>Miiks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Poleđwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>)</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p>
	II ŚN			Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	<p>Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Ziemniaki młode gotowane () 180 g</p> <p>Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Ryż na sypko 180 g</p> <p>Potrąwka drobiowa z warzywami * 230 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Buraczki gotowane () 120 g</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Ryż na sypko (brązowy) 180 g</p> <p>Potrąwka drobiowa z warzywami * 230 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g</p> <p>Surówka z marchwi z olejem b/c () 120 g</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml</p>
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Miiks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>)</p> <p>Pomidor 30 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>Miiks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>)</p> <p>Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Pomidor 30 g</p>	<p>Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Miiks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>)</p> <p>Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p>
PN	Chałka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		<p>Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Miiks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Poleđwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (<u>SOJ, MLE.</u>)</p> <p>Pomidor 30 g</p>	
	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: 2327.78 kcal; Białko ogółem: 91.64 g; Tłuszcz: 62.22 g; Węglowodany ogółem: 366.85 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- PCK Podstawowa	BIAŁ- PCK Łatwo strawna	BIAŁ- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2024-09-15 niedziela	Śniadanie	<p>Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU, JĘCZ.</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>Miiks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>)</p> <p>Rzodkiew biała 30 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU, JĘCZ.</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>Miiks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</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>Miiks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Twarożek z ziołami 70 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Rzodkiew biała 40 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p>
	II ŚN		<p>Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>)</p> <p>Miiks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)</p> <p>Salata zielona 20 g</p>	
	Obiad	<p>Kalafiorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Ziemniaki młode gotowane () 180 g</p> <p>Kotlet schabowy 90 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>)</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 120 g</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Ziemniaki młode gotowane () 180 g</p> <p>Schab gotowany 90 g</p> <p>Sos własny () 70 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Fasolka szparagowa z wody* 120 g</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Kalafiorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Ziemniaki młode gotowane () 180 g</p> <p>Schab gotowany 90 g</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 120 g</p> <p>Fasolka szparagowa z wody* 120 g</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml</p> <p>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>)</p> <p>Miiks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Serek a'la homogenizowany o smaku wanilinowym 70 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p> <p>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>)</p> <p>Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>)</p> <p>Miiks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Serek a'la homogenizowany z ziołami 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	<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>)</p> <p>Miiks o zawartosci 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>
		<p>Wartość energetyczna: 2161.75 kcal; Białko ogółem: 86.39 g; Tłuszcz: 54.61 g; Węglowodany ogółem: 339.80 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: 2111.41 kcal; Białko ogółem: 117.39 g; Tłuszcz: 53.74 g; Węglowodany ogółem: 302.80 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,
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,