

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- PCK Podstawowa	BIAŁ- PCK Łatwo strawna	BIAŁ- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2024-09-16 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 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: 2124.31 kcal; Białko ogółem: 90.10 g; Tłuszcz: 53.38 g; Węglowodany ogółem: 337.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- PCK Podstawowa	BIAŁ- PCK Łatwo strawna	BIAŁ- PCK Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-09-17 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopotka 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>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL.</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 zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 30 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 30 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Pomidor 30 g
	PN	Drożdżówka mini 50g	50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE</u>) Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w 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: 2035.20 kcal; Białko ogółem: 94.59 g; Tłuszcz: 54.92 g; Węglowodany ogółem: 302.30 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- PCK Podstawowa	BIAŁ- PCK Łatwo strawna	BIAŁ- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2024-09-18 środa	Sniadanie	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 zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z fasoli* 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Rzodkiew biała 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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 poglaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z fasoli* 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Rzodkiew biała 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
		II ŚN		Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(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 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>) Kalańior gotowany* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 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 oprószane () 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 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 Kalańior gotowany* 120 g 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>) 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>) Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 20 g	Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 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 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
		Wartość energetyczna: 2307.72 kcal; Białko ogółem: 91.07 g; Tłuszcz: 51.08 g; Węglowodany ogółem: 382.80 g;	Wartość energetyczna: 2194.95 kcal; Białko ogółem: 90.66 g; Tłuszcz: 41.23 g; Węglowodany ogółem: 374.47 g;	Wartość energetyczna: 2267.33 kcal; Białko ogółem: 96.14 g; Tłuszcz: 61.18 g; Węglowodany ogółem: 349.26 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- PCK Podstawowa	BIAŁ- PCK Łatwo strawna	BIAŁ- PCK Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-09-19 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>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) 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 zawartości 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 zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE.</u>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 30 g
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Gołąbek siekany z mięsa wp 150 g (<u>JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i selera z olejem () 120 g (<u>SEL.</u>) 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 i selera z olejem b/c () 120 g (<u>SEL.</u>) 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 JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) 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 zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 30 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</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: 2407.51 kcal; Białko ogółem: 90.45 g; Tłuszcz: 71.85 g; Węglowodany ogółem: 362.35 g;	Wartość energetyczna: 2622.45 kcal; Białko ogółem: 89.62 g; Tłuszcz: 79.44 g; Węglowodany ogółem: 398.58 g;	Wartość energetyczna: 2520.52 kcal; Białko ogółem: 85.28 g; Tłuszcz: 79.31 g; Węglowodany ogółem: 382.61 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- PCK Podstawowa	BIAŁ- PCK Łatwo strawna	BIAŁ- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2024-09-20 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>) Mięks 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>) Mięks 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>) Mięks 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>) Mięks 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 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 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 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>) Mięks 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>) Mięks 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>) Mięks 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>) Mięks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE,</u>)
	Wartość energetyczna: 2194.38 kcal; Białko ogółem: 93.31 g; Tłuszcz: 47.48 g; Węglowodany ogółem: 359.62 g;	Wartość energetyczna: 2196.02 kcal; Białko ogółem: 95.28 g; Tłuszcz: 44.86 g; Węglowodany ogółem: 363.79 g;	Wartość energetyczna: 2255.45 kcal; Białko ogółem: 110.93 g; Tłuszcz: 66.79 g; Węglowodany ogółem: 317.87 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- PCK Podstawowa	BIAŁ- PCK Łatwo strawna	BIAŁ- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2024-09-21 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 osłonce niejadalnej) 50 g (<u>SOJ</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL</u>) Rzodkiew biała 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka 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 Sopocka 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 osłonce 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 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- PCK Podstawowa	BIAŁ- PCK Łatwo strawna	BIAŁ- PCK Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-09-22 niedziela	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, MLE.) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Surówka z kapusty białej z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 120 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 2% tł. 200 ml (MLE.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL.) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g (MLE.) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.) Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (MLE.) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (SOJ, MLE.)
	Wartość energetyczna: 2447.77 kcal; Białko ogółem: 112.53 g; Tłuszcz: 66.34 g; Węglowodany ogółem: 361.39 g;	Wartość energetyczna: 2445.66 kcal; Białko ogółem: 115.14 g; Tłuszcz: 64.94 g; Węglowodany ogółem: 359.68 g;	Wartość energetyczna: 2115.94 kcal; Białko ogółem: 105.92 g; Tłuszcz: 59.18 g; Węglowodany ogółem: 301.30 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- PCK Podstawowa	BIAŁ- PCK Łatwo strawna	BIAŁ- PCK Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-09-23 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 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- PCK Podstawowa	BIAŁ- PCK Łatwo strawna	BIAŁ- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2024-09-24 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 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 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 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			<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>)</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: 2270.89 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 87.34 g; Tłuszcz: 52.52 g;</p> <p>Węglowodany ogółem: 376.45 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2203.58 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 88.45 g; Tłuszcz: 41.19 g;</p> <p>Węglowodany ogółem: 384.49 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2253.71 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 105.23 g; Tłuszcz: 67.14 g;</p> <p>Węglowodany ogółem: 321.66 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- PCK Podstawowa	BIAŁ- PCK Łatwo strawna	BIAŁ- PCK Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-09-25 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 kiszonej () 350 ml (<u>GLU PSZ</u>, <u>SEL</u>, <u>GOR</u>.)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU 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 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 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 kiszonej () 350 ml (<u>GLU PSZ</u>, <u>SEL</u>, <u>GOR</u>.)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU 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 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>	
	<p>Wartość energetyczna: 2472.11 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 87.03 g; Tłuszcz: 73.25 g; Węglowodany ogółem: 378.87 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2363.06 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 91.18 g; Tłuszcz: 52.07 g; Węglowodany ogółem: 393.92 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2290.25 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 96.71 g; Tłuszcz: 67.17 g; Węglowodany ogółem: 341.42 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- PCK Podstawowa	BIAŁ- PCK Łatwo strawna	BIAŁ- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-09-26 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>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 120 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 Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 120 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>) Połudwica 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>) Połudwica 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: 2548.28 kcal; Białko ogółem: 85.48 g; Tłuszcz: 66.33 g; Węglowodany ogółem: 416.11 g;	Wartość energetyczna: 2416.00 kcal; Białko ogółem: 92.17 g; Tłuszcz: 53.93 g; Węglowodany ogółem: 399.05 g;	Wartość energetyczna: 2229.01 kcal; Białko ogółem: 83.68 g; Tłuszcz: 70.28 g; Węglowodany ogółem: 328.11 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- PCK Podstawowa	BIAŁ- PCK Łatwo strawna	BIAŁ- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2024-09-27 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 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 kiszzonej z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki 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 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 kiszzonej 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: 2324.39 kcal; Białko ogółem: 83.66 g; Tłuszcz: 59.57 g; Węglowodany ogółem: 375.13 g;	Wartość energetyczna: 2193.03 kcal; Białko ogółem: 86.03 g; Tłuszcz: 45.39 g; Węglowodany ogółem: 373.58 g;	Wartość energetyczna: 2230.76 kcal; Białko ogółem: 97.90 g; Tłuszcz: 60.59 g; Węglowodany ogółem: 338.72 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- PCK Podstawowa	BIAŁ- PCK Łatwo strawna	BIAŁ- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-09-28 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Mięks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u> ,) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 50 g (<u>SOJ</u> , Ketchup 20 g (<u>SEL</u> ,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Mięks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u> ,) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Mięks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u> ,) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ</u> , <u>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</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki gotowane () 180 g Bigos 300 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ,) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa z warzywami * 230 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Buraczki gotowane () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Potrawka drobiowa z warzywami * 230 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g Surówka z marchwi i jabłka 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</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Mięks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Pomidor 30 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Mięks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,) Pomidor 30 g	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Mięks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u> ,) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> ,) Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,)
PN	Chałka 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,)		Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Mięks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE</u> ,) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (<u>SOJ</u> , <u>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: 2322.08 kcal; Białko ogółem: 91.46 g; Tłuszcz: 61.08 g; Węglowodany ogółem: 367.87 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- PCK Podstawowa	BIAŁ- PCK Łatwo strawna	BIAŁ- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2024-09-29 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>) Mięks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Kielbasa 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>) Mięks o zawartosci 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</p>	<p>Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Mięks o zawartosci 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>) Mięks o zawartosci 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>Kalafiorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlet schabowy 90 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki 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>Kalafiorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 120 g 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			<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>) Mięks o zawartosci 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>) Mięks o zawartosci 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>) Mięks 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</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 JE CZ - 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,