

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-01 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- PCK Podstawowa	BIAŁ- PCK Łatwo strawna	BIAŁ- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-11-01 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Pasta z jaj 70 g (JAJ, MLE.) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pasta z jaj 70 g (JAJ, MLE.) Pomidor 30 g	Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Pasta z jaj 70 g (JAJ, MLE.) Pomidor 30 g
	II ŚN			Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (MLE.) Pasta z brokuła * 20 g Sałata zielona 10 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB.) Brokuł gotowany* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB.) 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 (MLE.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Twarożek 40 g (MLE.) Dżem 30 g Śliwka 60 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Twarożek 40 g (MLE.) Dżem 30 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	PN	Wafle ryżowe 30 g		Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (MLE.) Twarożek 30 g (MLE.)
	Wartość energetyczna: 2244.31 kcal; Białko ogółem: 97.66 g; Tłuszcz: 50.74 g; Kw. tł. nasy.: 17.94 g; Węglowodany ogółem: 360.38 g; W tym cukry: 86.03 g; Błonnik pok.: 26.41 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2248.95 kcal; Białko ogółem: 99.03 g; Tłuszcz: 48.52 g; Kw. tł. nasy.: 17.77 g; Węglowodany ogółem: 365.91 g; W tym cukry: 90.17 g; Błonnik pok.: 25.95 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2305.38 kcal; Białko ogółem: 115.28 g; Tłuszcz: 70.05 g; Kw. tł. nasy.: 29.38 g; Węglowodany ogółem: 318.64 g; W tym cukry: 38.91 g; Błonnik pok.: 28.66 g; Sól: 7.34 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-01 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- PCK Podstawowa	BIAŁ- PCK Łatwo strawna	BIAŁ- PCK Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-02 sobota	Śniadanie	Ryż 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.) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 50 g (SOJ.) Ketchup 20 g (SEL.) Rzodkiew biała 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku 350 ml (MLE.) 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.) Połudwica 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.) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana 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.) Połudwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JEJCZ.) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JEJCZ.) Gulasz wieprzowy 230 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JEJCZ.) Gulasz wieprzowy 230 g (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD			Maślanka 200 ml (MLE.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 30 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)		Kasza manna na wywarze jarzynowym* 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-01 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- PCK Podstawowa	BIAŁ- PCK Łatwo strawna	BIAŁ- PCK Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-02 sobota	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 20 g (SOJ, MLE.) Pomidor 50 g
		Wartość energetyczna: 2399.02 kcal; Białko ogółem: 88.94 g; Tłuszcz: 68.92 g; Kw. tł. nasy.: 19.70 g; Węglowodany ogółem: 367.68 g; W tym cukry: 68.25 g; Błonnik pok.: 31.01 g; Sól: 11.00 g;	Wartość energetyczna: 2305.07 kcal; Białko ogółem: 103.51 g; Tłuszcz: 58.08 g; Kw. tł. nasy.: 20.60 g; Węglowodany ogółem: 355.68 g; W tym cukry: 71.32 g; Błonnik pok.: 26.61 g; Sól: 10.41 g;	Wartość energetyczna: 2478.19 kcal; Białko ogółem: 114.11 g; Tłuszcz: 71.68 g; Kw. tł. nasy.: 20.33 g; Węglowodany ogółem: 360.65 g; W tym cukry: 43.51 g; Błonnik pok.: 34.30 g; Sól: 10.55 g;
2024-11-03 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	Grycikowa () 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	Grycikowa () 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	Grycikowa () 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.)	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-01 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- PCK Podstawowa	BIAŁ- PCK Łatwo strawna	BIAŁ- PCK Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-03 niedziela	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 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 zawartosci 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 zawartosci 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 zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (MLE.) Połędwica 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; Kw. tł. nasy.: 23.73 g; Węglowodany ogółem: 361.39 g; W tym cukry: 90.03 g; Błonnik pok.: 25.77 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 2445.66 kcal; Białko ogółem: 115.14 g; Tłuszcz: 64.94 g; Kw. tł. nasy.: 23.84 g; Węglowodany ogółem: 359.68 g; W tym cukry: 82.04 g; Błonnik pok.: 20.87 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2115.94 kcal; Białko ogółem: 105.92 g; Tłuszcz: 59.18 g; Kw. tł. nasy.: 20.66 g; Węglowodany ogółem: 301.30 g; W tym cukry: 42.19 g; Błonnik pok.: 27.64 g; Sól: 6.55 g;
2024-11-04 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 zawartosci 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 podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Połędwica 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 zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Połędwica 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 zawartosci 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

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-01 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- PCK Podstawowa	BIAŁ- PCK Łatwo strawna	BIAŁ- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-11-04 poniedziałek	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 zawartosci 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 zawartosci 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 zawartosci 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 zawartosci 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; Kw. tł. nasy.: 22.23 g; Węglowodany ogółem: 380.01 g; W tym cukry: 105.17 g; Błonnik pok.: 24.05 g; Sól: 8.41 g;	Wartość energetyczna: 2212.09 kcal; Białko ogółem: 87.37 g; Tłuszcz: 40.08 g; Kw. tł. nasy.: 17.13 g; Węglowodany ogółem: 386.00 g; W tym cukry: 104.75 g; Błonnik pok.: 21.64 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2195.88 kcal; Białko ogółem: 91.96 g; Tłuszcz: 57.26 g; Kw. tł. nasy.: 17.99 g; Węglowodany ogółem: 342.30 g; W tym cukry: 38.65 g; Błonnik pok.: 36.87 g; Sól: 9.84 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-01 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- PCK Podstawowa	BIAŁ- PCK Łatwo strawna	BIAŁ- PCK Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-05 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (SOJ.) Ogórek kiszony 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (SOJ.) 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 z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (SOJ.) 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.) Ser żółty 20 g (MLE.) Sałata zielona 10 g
	Obiad	Wielowarzywna z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Roladka drobiowa 90 g (JAJ.) Sos pietruszkowy* 70 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka wykwinna z olejem b/c 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Roladka drobiowa 90 g (JAJ.) Sos pietruszkowy* 70 ml (GLU PSZ, MLE.) Buraczki gotowane () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Roladka drobiowa 90 g (JAJ.) Sos pietruszkowy* 70 ml (GLU PSZ, MLE.) Sałatka z pomidorów i szczypiorku z olejem 120 g Surówka wykwinna z olejem b/c 120 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	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.) 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.)		Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) 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.)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-01 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- PCK Podstawowa	BIAŁ- PCK Łatwo strawna	BIAŁ- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-11-05 wtorek	PN	Banan 1szt. 1szt Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)		Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (MLE.) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 30 g
		Wartość energetyczna: 2268.49 kcal; Białko ogółem: 87.34 g; Tłuszcz: 52.51 g; Kw. tł. nasy.: 16.05 g; Węglowodany ogółem: 375.78 g; W tym cukry: 99.71 g; Błonnik pok.: 27.14 g; Sól: 9.40 g;	Wartość energetyczna: 2203.58 kcal; Białko ogółem: 88.45 g; Tłuszcz: 41.19 g; Kw. tł. nasy.: 15.30 g; Węglowodany ogółem: 384.49 g; W tym cukry: 106.59 g; Błonnik pok.: 26.08 g; Sól: 9.01 g;	Wartość energetyczna: 2253.71 kcal; Białko ogółem: 105.23 g; Tłuszcz: 67.14 g; Kw. tł. nasy.: 22.89 g; Węglowodany ogółem: 321.66 g; W tym cukry: 37.11 g; Błonnik pok.: 25.94 g; Sól: 9.70 g;
2024-11-06 środa	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 zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 70 g (RYB, SOJ.) 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 zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 70 g (RYB, SEL.) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 70 g (RYB, SOJ.) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 120 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
PD			Maślanka 200 ml (MLE.)	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-01 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- PCK Podstawowa	BIAŁ- PCK Łatwo strawna	BIAŁ- PCK Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-06 środa	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Ser topiony 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 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 zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 70 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 70 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	PN	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Dżem 25 g 1 szt		Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (MLE.) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, MLE.) Sałata zielona 20 g
		Wartość energetyczna: 2472.11 kcal; Białko ogółem: 87.03 g; Tłuszcz: 73.25 g; Kw. tł. nasy.: 27.04 g; Węglowodany ogółem: 378.87 g; W tym cukry: 77.12 g; Błonnik pok.: 31.86 g; Sól: 9.76 g;	Wartość energetyczna: 2406.68 kcal; Białko ogółem: 91.16 g; Tłuszcz: 51.12 g; Kw. tł. nasy.: 18.80 g; Węglowodany ogółem: 407.82 g; W tym cukry: 88.53 g; Błonnik pok.: 29.77 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2290.25 kcal; Białko ogółem: 96.71 g; Tłuszcz: 67.17 g; Kw. tł. nasy.: 20.16 g; Węglowodany ogółem: 341.42 g; W tym cukry: 58.14 g; Błonnik pok.: 36.28 g; Sól: 8.35 g;
2024-11-07 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Paszтет z fasoli* 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Twarożek 70 g (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 zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Paszтет z fasoli* 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	III ŚN			Sok pomidorowy 200 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-01 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- PCK Podstawowa	BIAL- PCK Łatwo strawna	BIAL- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2024-11-07 czwartek	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Makaron 180 g (GLUPSZ.) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (GLUPSZ, MLE, SEL.) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 120 g (MLE.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Makaron 180 g (GLUPSZ.) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLUPSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLUPSZ.) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLUPSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 120 g (MLE.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 3/4 t.(62%) 10 g (MLE.) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 30 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)		Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL, GLU JĘCZ.) Chleb żytni razowy 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 3/4 t.(62%) 10 g (MLE.) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 30 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	
	PN	Banan 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb żytni razowy 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 3/4 t.(62%) 5 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Sałata zielona 10 g	
	Wartość energetyczna: 2548.28 kcal; Białko ogółem: 85.48 g; Tłuszcz: 66.33 g; Kw. tł. nasy.: 20.10 g; Węglowodany ogółem: 416.11 g; W tym cukry: 101.94 g; Błonnik pok.: 31.34 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2416.00 kcal; Białko ogółem: 92.17 g; Tłuszcz: 53.93 g; Kw. tł. nasy.: 19.07 g; Węglowodany ogółem: 399.05 g; W tym cukry: 99.55 g; Błonnik pok.: 23.06 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2229.01 kcal; Białko ogółem: 83.68 g; Tłuszcz: 70.28 g; Kw. tł. nasy.: 17.10 g; Węglowodany ogółem: 328.11 g; W tym cukry: 45.31 g; Błonnik pok.: 39.48 g; Sól: 7.55 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-01 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- PCK Podstawowa	BIAŁ- PCK Łatwo strawna	BIAŁ- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-11-08 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Pasta z jaj 70 g (JAJ, MLE.) Ogórek kiszony 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Pasta z jaj 70 g (JAJ, 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 zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Pasta z jaj 70 g (JAJ, MLE.) Ogórek kiszony 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Sałata zielona 20 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlet z ryby (dorsz) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB. może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02, MCK.) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (dorsz) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB. może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02, MCK.) Warzywa po grecku* 120 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (dorsz) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB. może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02, MCK.) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 120 g Warzywa po grecku* 120 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 150 g (MLE.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE.) Dżem 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)		Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL.) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 70 g (MLE.) Pomidor 30 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-01 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- PCK Podstawowa	BIAŁ- PCK Łatwo strawna	BIAŁ- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-11-08 piątek	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (MLE.) Połudwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2371.93 kcal; Białko ogółem: 88.02 g; Tłuszcz: 62.81 g; Kw. tł. nasy.: 18.61 g; Węglowodany ogółem: 375.23 g; W tym cukry: 89.86 g; Błonnik pok.: 26.40 g; Sól: 9.63 g;	Wartość energetyczna: 2242.97 kcal; Białko ogółem: 90.39 g; Tłuszcz: 48.65 g; Kw. tł. nasy.: 17.73 g; Węglowodany ogółem: 374.34 g; W tym cukry: 93.07 g; Błonnik pok.: 24.85 g; Sól: 8.60 g;	Wartość energetyczna: 2273.38 kcal; Białko ogółem: 102.05 g; Tłuszcz: 63.81 g; Kw. tł. nasy.: 23.81 g; Węglowodany ogółem: 337.77 g; W tym cukry: 47.56 g; Błonnik pok.: 29.08 g; Sól: 8.10 g;
2024-11-09 sobota	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 zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 50 g (SOJ.) Ketchup 20 g (SEL.) Sałata zielona 20 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 zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Połudwica Sopotka 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 zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Połudwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN			Maślanka 150 ml (MLE.)
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Bigos 300 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa z warzywami* 230 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Potrawka drobiowa z warzywami* 230 g (GLU PSZ, SEL.) 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

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-01 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- PCK Podstawowa	BIAŁ- PCK Łatwo strawna	BIAŁ- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-11-09 sobota	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE.) 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 zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE.) Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 30 g	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	PN	Chałka 50 g (GLU PSZ, JAJ.)		Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (MLE.) Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (SOJ, MLE.) Pomidor 30 g
		Wartość energetyczna: 2329.63 kcal; Białko ogółem: 76.58 g; Tłuszcz: 68.18 g; Kw. tł. nasy.: 23.07 g; Węglowodany ogółem: 363.10 g; W tym cukry: 64.54 g; Błonnik pok.: 27.34 g; Sól: 11.16 g;	Wartość energetyczna: 2229.34 kcal; Białko ogółem: 90.59 g; Tłuszcz: 45.88 g; Kw. tł. nasy.: 16.02 g; Węglowodany ogółem: 376.06 g; W tym cukry: 70.40 g; Błonnik pok.: 23.92 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 2322.08 kcal; Białko ogółem: 91.46 g; Tłuszcz: 61.08 g; Kw. tł. nasy.: 17.75 g; Węglowodany ogółem: 367.87 g; W tym cukry: 59.87 g; Błonnik pok.: 42.15 g; Sól: 7.96 g;
2024-11-10 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE.) Rzodkiew biała 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 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 zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Twarożek z ziołami 70 g (MLE.) Rzodkiew biała 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-01 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- PCK Podstawowa	BIAŁ- PCK Łatwo strawna	BIAŁ- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-11-10 niedziela	Obiad	Kalafiorowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlet schabowy 90 g (GLU PSZ. JAJ.) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 70 ml (GLU PSZ. SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kalafiorowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.) Ziemniaki 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 (GLU PSZ. SEL.)
	PD			Jogurt naturalny 2% tł. 200 ml (MLE.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 70 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)		
PN	Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt (<u>może zawierać:</u> MLE.)			Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (MLE.) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g (SOJ.) Pomidor 30 g
	Wartość energetyczna: 2229.07 kcal; Białko ogółem: 87.30 g; Tłuszcz: 54.65 g; Kw. tł. nasy.: 17.82 g; Węglowodany ogółem: 356.63 g; W tym cukry: 92.29 g; Błonnik pok.: 27.48 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2087.66 kcal; Białko ogółem: 96.44 g; Tłuszcz: 39.32 g; Kw. tł. nasy.: 17.31 g; Węglowodany ogółem: 347.79 g; W tym cukry: 92.74 g; Błonnik pok.: 24.36 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2178.73 kcal; Białko ogółem: 118.30 g; Tłuszcz: 53.77 g; Kw. tł. nasy.: 22.41 g; Węglowodany ogółem: 319.63 g; W tym cukry: 38.40 g; Błonnik pok.: 29.52 g; Sól: 6.45 g;	

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
- % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
- % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,