

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- PCK Podstawowa	BIAL- PCK Łatwo strawna	BIAL- PCK Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-11 poniedziałek	Śniadanie	<p>Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<b>MLE, GLU JĘCZ.</b>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Chleb żytni razowy 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Miiks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 70 g (<b>RYB, SEL.</b>)</p> <p>Pomidor 30 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<b>MLE, GLU JĘCZ.</b>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Miiks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami* 70 g (<b>RYB, SEL. może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02, MCK.</b>)</p> <p>Pomidor 30 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Chleb żytni razowy 100 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Miiks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami* 70 g (<b>RYB, SEL. może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02, MCK.</b>)</p> <p>Pomidor 30 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>
	II ŚN			<p>Chleb żytni razowy 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Miiks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g (<b>SOJ.</b>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p>
	Obiad	<p>Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>)</p> <p>Makaron 180 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Filet z kurczaka gotowany 70 g</p> <p>Sos szpinakowy* 70 ml (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 120 g</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>)</p> <p>Makaron 180 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Filet z kurczaka gotowany 70 g</p> <p>Sos szpinakowy* 70 ml (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Dymia duszona z olejem* 120 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>)</p> <p>Makaron pełnoziarnisty 180 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Filet z kurczaka gotowany 70 g</p> <p>Sos szpinakowy* 70 ml (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<b>SEL.</b>)</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 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 (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Miiks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Ser żółty 50 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Gruszka 1szt. 150 g</p> <p>Kawa z mlekiem instant 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b>)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Miiks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Serek a'la homogenizowany 70 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Banan 1szt. 1 szt</p> <p>Kawa z mlekiem instant 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b>)</p>	<p>Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (<b>SEL.</b>)</p> <p>Chleb żytni razowy 100 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Miiks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Serek a'la homogenizowany 70 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b>)</p>
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		<p>Chleb żytni razowy 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Miiks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Poleđwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g (<b>SOJ.</b>)</p> <p>Pomidor 30 g</p>
	Wartość energetyczna: 2373.39 kcal; Białko ogółem: 96.01 g; Tłuszcz: 70.14 g; Kw. tł. nasy.: 26.88 g; Węglowodany ogółem: 353.30 g; W tym cukry: 74.20 g; Błonnik pok.: 26.88 g; Sól: 10.38 g;	Wartość energetyczna: 2305.14 kcal; Białko ogółem: 100.23 g; Tłuszcz: 44.13 g; Kw. tł. nasy.: 16.17 g; Węglowodany ogółem: 387.84 g; W tym cukry: 103.24 g; Błonnik pok.: 25.39 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 2162.41 kcal; Białko ogółem: 100.13 g; Tłuszcz: 50.79 g; Kw. tł. nasy.: 16.68 g; Węglowodany ogółem: 340.02 g; W tym cukry: 45.94 g; Błonnik pok.: 38.21 g; Sól: 6.41 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- PCK Podstawowa	BIAL- PCK Łatwo strawna	BIAL- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-11-12 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 poglaska 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> ,) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g ( <u>SOJ, MLE</u> ,)
	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			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	Drożdźówka 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> ,) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u> ,) Sałata zielona 20 g	
	Wartość energetyczna: 2321.00 kcal; Białko ogółem: 66.08 g; Tłuszcz: 55.91 g; Kw. tł. nasy.: 19.69 g; Węglowodany ogółem: 401.83 g; W tym cukry: 76.15 g; Błonnik pok.: 17.98 g; Sól: 9.00 g;	Wartość energetyczna: 2146.47 kcal; Białko ogółem: 59.87 g; Tłuszcz: 38.10 g; Kw. tł. nasy.: 13.82 g; Węglowodany ogółem: 404.75 g; W tym cukry: 76.42 g; Błonnik pok.: 16.33 g; Sól: 8.57 g;	Wartość energetyczna: 1890.07 kcal; Białko ogółem: 85.51 g; Tłuszcz: 46.98 g; Kw. tł. nasy.: 15.80 g; Węglowodany ogółem: 295.01 g; W tym cukry: 28.76 g; Błonnik pok.: 27.26 g; Sól: 9.28 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- PCK Podstawowa	BIAL- PCK Łatwo strawna	BIAL- PCK Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-13 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks o zawartosci 3/4 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	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks o zawartosci 3/4 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 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> ) 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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</u> )	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Dżem 25 g 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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2307.72 kcal; Białko ogółem: 91.07 g; Tłuszcz: 51.08 g; Kw. tł. nasy.: 17.18 g; Węglowodany ogółem: 382.80 g; W tym cukry: 69.99 g; Błonnik pok.: 33.79 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2194.95 kcal; Białko ogółem: 90.66 g; Tłuszcz: 41.23 g; Kw. tł. nasy.: 16.09 g; Węglowodany ogółem: 374.47 g; W tym cukry: 76.15 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2267.33 kcal; Białko ogółem: 96.14 g; Tłuszcz: 61.18 g; Kw. tł. nasy.: 19.70 g; Węglowodany ogółem: 349.26 g; W tym cukry: 44.33 g; Błonnik pok.: 32.93 g; Sól: 7.49 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- PCK Podstawowa	BIAL- PCK Łatwo strawna	BIAL- PCK Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-14 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE,</b> ) Sałatka jarzynowa* 150 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE,</b> ) Sałatka jarzynowa* dieta 150 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE,</b> ) Sałatka jarzynowa* dieta 150 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN			Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g ( <b>MLE,</b> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 30 g
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</b> ) Gołąbek siekany z mięsa wp 150 g ( <b>JAJ,</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Surówka z marchwi i selera z olejem () 120 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko 180 g Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c () 120 g ( <b>SEL,</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 70 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 70 g ( <b>MLE,</b> ) Rzodkiew biała 30 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</b> )		Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g ( <b>SOJ,</b> ) Sałata zielona 20 g
		Wartość energetyczna: 2377.51 kcal; Białko ogółem: 90.78 g; Tłuszcz: 68.65 g; Kw. tł. nasy.: 22.11 g; Węglowodany ogółem: 361.63 g; W tym cukry: 73.51 g; Błonnik pok.: 30.29 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 2477.54 kcal; Białko ogółem: 90.23 g; Tłuszcz: 64.89 g; Kw. tł. nasy.: 20.09 g; Węglowodany ogółem: 394.45 g; W tym cukry: 67.27 g; Błonnik pok.: 25.07 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 2384.68 kcal; Białko ogółem: 85.78 g; Tłuszcz: 64.79 g; Kw. tł. nasy.: 19.64 g; Węglowodany ogółem: 380.89 g; W tym cukry: 79.62 g; Błonnik pok.: 43.21 g; Sól: 7.81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	2024-11-15 piątek	2024-11-16 sobota	
	<p><b>BIAŁ- PCK Podstawowa</b></p> <p>Platki pszenne na mleku 350 ml (<b>GLU PSZ, MLE.</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Chleb żytni razowy 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<b>MLE.</b>) Pasta z jaj 70 g (<b>JAJ, MLE.</b>) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p><b>BIAŁ- PCK Łatwo strawna</b></p> <p>Platki pszenne na mleku 350 ml (<b>GLU PSZ, MLE.</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<b>MLE.</b>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pasta z jaj 70 g (<b>JAJ, MLE.</b>) Pomidor 30 g</p>	<p><b>BIAŁ- PCK Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów</b></p> <p>Chleb żytni razowy 100 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<b>MLE.</b>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Pasta z jaj 70 g (<b>JAJ, MLE.</b>) Pomidor 30 g</p>
	<p><b>II ŚN</b></p>	<p>Chleb żytni razowy 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (<b>MLE.</b>) Pasta z brokuła * 20 g Sałata zielona 10 g</p>	
	<p><b>Obiad</b></p> <p>Pomidorowa z makaronem ( ) 350 ml (<b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b>) Ziemniaki gotowane ( ) 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<b>RYB.</b>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Pomidorowa z makaronem ( ) 350 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>) Ziemniaki gotowane ( ) 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<b>RYB.</b>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120 g Brokuł gotowany* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml</p>	<p>Pomidorowa z makaronem ( ) 350 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>) Ziemniaki gotowane ( ) 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<b>RYB.</b>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120 g Brokuł gotowany* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml</p>
	<p><b>PD</b></p>	<p>Kefir 2% tł 200 ml (<b>MLE.</b>)</p>	
	<p><b>Kolacja</b></p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<b>MLE.</b>) Twarożek 40 g (<b>MLE.</b>) Dżem 30 g Śliwka 60 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b>)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<b>MLE.</b>) Twarożek 40 g (<b>MLE.</b>) Dżem 30 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b>)</p>	<p>Kasza manna na wywarze jarzynowym* 350 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>) Chleb żytni razowy 100 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<b>MLE.</b>) Ser żółty 50 g (<b>MLE.</b>) Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b>)</p>
	<p><b>PN</b></p> <p>Wafle ryżowe 30 g</p>	<p>Chleb żytni razowy 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (<b>MLE.</b>) Twarożek 30 g (<b>MLE.</b>)</p>	
	<p>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;</p>	<p>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;</p>	<p>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;</p>
	<p><b>Śniadanie</b></p> <p>Ryż na mleku 350 ml (<b>MLE.</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Chleb żytni razowy 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<b>MLE.</b>) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr. wędz. parz w ostonce niejadalnej) 50 g (<b>SOJ.</b>) Ketchup 20 g (<b>SEL.</b>) Rzodkiew biała 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Ryż na mleku 350 ml (<b>MLE.</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<b>MLE.</b>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<b>SOJ, MLE.</b>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Chleb żytni razowy 100 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<b>MLE.</b>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<b>SOJ, MLE.</b>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- PCK Podstawowa	BIAŁ- PCK Łatwo strawna	BIAŁ- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-11-16 sobota	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 Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp. z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JĘCZ.</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 JĘCZ.</u> ) Gulasz wieprzowy 230 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD			Serek homo. naturalny 150 g ( <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 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> ) 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; 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: 2540.69 kcal; Białko ogółem: 128.51 g; Tłuszcz: 74.43 g; Kw. tł. nasy.: 19.65 g; Węglowodany ogółem: 355.75 g; W tym cukry: 34.11 g; Błonnik pok.: 34.30 g; Sól: 10.30 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- PCK Podstawowa	BIAL- PCK Łatwo strawna	BIAL- PCK Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-17 niedziela	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks o zawartosci 3/4 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	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna poglaska 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> ) 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> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki 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 ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) 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 ( <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> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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 i siemienia z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>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> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )
	Wartość energetyczna: 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;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- PCK Podstawowa	BIAL- PCK Łatwo strawna	BIAL- PCK Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-11-18 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <u>MLE</u> ,)	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <u>MLE</u> ,)	Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,)
		Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</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> ,)
		Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,)	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,)	Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g ( <u>SOJ, MLE</u> ,)
		Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE</u> ,)	Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE</u> ,)	Salata zielona 20 g
		Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowy 70 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</u> ,)	Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ,)	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g		
	Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml		
			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	
	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,)	
	Makaron z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ,)	Makaron z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ,)	Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ,)	
	Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE</u> ,)	Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE</u> ,)	Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ,)	
	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Sos jarzynowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ,)	
	Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Surówka z selera i jabłka b/c () 120 g ( <u>MLE, SEL</u> ,)	
			Salatka szwedzka z olejem 120 g ( <u>GOR</u> ,)	
			Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	
			Śliwka 60 g	
	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,)	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU OW</u> ,)	
	Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE</u> ,)	Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE</u> ,)	Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</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> ,)	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> ,)	Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE</u> ,)	
	Pomidor 30 g	Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,)	Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u> ,)	
	Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,)	Pomidor 30 g	Pomidor 30 g	
			Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,)	
	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE</u> ,)		Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,)	
			Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g ( <u>MLE</u> ,)	
			Serek a'la homogenizowany 30 g ( <u>MLE</u> ,)	



*Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA BIAŁYSTOK*

2024-11-18 poniedziałek

BIAL- PCK Podstawowa	BIAL- PCK Łatwo strawna	BIAL- PCK Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
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 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- PCK Podstawowa	BIAL- PCK Łatwo strawna	BIAL- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-11-19 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU JEĆZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU JEĆZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	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 10 g
	Obiad	Wielowarzywna z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Bitka z szynki wieprzowej 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos pietruszkowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka wykwińska z olejem b/c 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Bitka z szynki wieprzowej 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos pietruszkowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Buraczki gotowane () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Bitka z szynki wieprzowej 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos pietruszkowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Sałatka z pomidorów i szczypiorku z olejem 120 g Surówka wykwińska z olejem b/c 120 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 2% tł. 200 ml ( <u>MLE.</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> ) Pomidor 30 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> )		Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> ) Pomidor 30 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> )
	PN	Banan 1szt. 1 szt Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )		Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 30 g
		Wartość energetyczna: 2373.81 kcal; Białko ogółem: 92.84 g; Tłuszcz: 59.65 g; Kw. tł. nasy.: 17.28 g; Węglowodany ogółem: 380.50 g; W tym cukry: 99.72 g; Błonnik pok.: 27.29 g; Sól: 9.54 g;	Wartość energetyczna: 2308.90 kcal; Białko ogółem: 93.95 g; Tłuszcz: 48.34 g; Kw. tł. nasy.: 16.54 g; Węglowodany ogółem: 389.21 g; W tym cukry: 106.60 g; Błonnik pok.: 26.23 g; Sól: 9.15 g;	Wartość energetyczna: 2359.02 kcal; Białko ogółem: 110.72 g; Tłuszcz: 74.28 g; Kw. tł. nasy.: 24.12 g; Węglowodany ogółem: 326.39 g; W tym cukry: 37.13 g; Błonnik pok.: 26.09 g; Sól: 9.84 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- PCK Podstawowa	BIAL- PCK Łatwo strawna	BIAL- PCK Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-20 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz szczeciński 70 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 70 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz szczeciński 70 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</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> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem* 120 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Maślanka 200 ml ( <u>MLE.</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Ser topiony 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 30 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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> ) Serek a'la homogenizowany 70 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks o 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	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Dżem 25 g 1 szt		Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g ( <u>MLE.</u> ) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) 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;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- PCK Podstawowa	BIAŁ- PCK Łatwo strawna	BIAŁ- PCK Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-11-21 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет z fasoli* 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 70 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет z fasoli* 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
		II 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
	Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 30 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )		Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, 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> ) Poledwica 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
		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 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- PCK Podstawowa	BIAL- PCK Łatwo strawna	BIAL- PCK Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-22 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj 70 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Ogórek kiszony 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj 70 g ( <u>JAJ, 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> ) Pasta z jaj 70 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Ogórek kiszony 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Miks o zawartości 3/4 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 JĘCZ,</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 JĘCZ,</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 JĘCZ,</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> ) Miks 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 JĘCZ,</u> )		Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL,</u> ) Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Miks o zawartości 3/4 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 JĘCZ,</u> )
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g ( <u>MLE,</u> ) Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> ) Sałata zielona 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;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- PCK Podstawowa	BIAL- PCK Łatwo strawna	BIAL- PCK Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-23 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdrożdż, parz w osłonce niejadalnej) 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Ketchup 20 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN			Maślanka 150 ml ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Bigos 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa z warzywami * 230 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Potrawka drobiowa z warzywami * 230 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g Surówka z 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, GLU ŻYT.</u> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 30 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Pomidor 30 g	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
	PN	Chalka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )		Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) 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;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- PCK Podstawowa	BIAL- PCK Łatwo strawna	BIAL- PCK Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-24 niedziela	Śniadanie	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> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Rzodkiew biała 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z ziołami 70 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiew biała 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 20 g
	Obiad	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	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	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> )
	PD			Jogurt naturalny 2% tł. 200 ml ( <u>MLE.</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE.</u> ) 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> )		Kasza manna na wywarze jarzynowym () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE.</u> ) 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> )
	PN	Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )		Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g ( <u>SOJ.</u> ) 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,  
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

## **Oznaczenia wskaźników odż.:**

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