

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- PCK Podstawowa	BIAL- PCK Łatwo strawna	BIAL- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-12-23 poniedziałek	Śniadanie	Makaron 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) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron 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) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g 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) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II SN			Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 20 g (SOJ,) Sałata zielona 10 g
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) Gołąbek siekany z mięsa wp 150 g (JAJ,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,) Surówka z marchwi i selera z olejem () 120 g (SEL,) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko 180 g Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL,) Cukinia pieczona z olejem * 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL,) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c () 120 g (SEL,) Cukinia pieczona z olejem * 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Gruszka 1szt. 150 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 z ziołami 70 g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Ryż 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) Banan 1szt. 1 szt Twarożek z ziołami 70 g (MLE) Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)
	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) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g (SOJ,) Pomidor 30 g
	Wartość energetyczna: 2205.54 kcal; Białko ogółem: 89.76 g; Tłuszcz: 63.31 g; Kw. tł. nasy.: 27.52 g; Węglowodany ogółem: 333.73 g; W tym cukry: 83.41 g; Błonnik pok.: 28.27 g; Sól: 10.20 g;	Wartość energetyczna: 2411.74 kcal; Białko ogółem: 87.99 g; Tłuszcz: 59.18 g; Kw. tł. nasy.: 18.79 g; Węglowodany ogółem: 393.96 g; W tym cukry: 101.95 g; Błonnik pok.: 22.95 g; Sól: 9.04 g;	Wartość energetyczna: 2366.46 kcal; Białko ogółem: 88.04 g; Tłuszcz: 67.14 g; Kw. tł. nasy.: 20.27 g; Węglowodany ogółem: 367.18 g; W tym cukry: 58.95 g; Błonnik pok.: 39.67 g; Sól: 7.57 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- PCK Podstawowa	BIAL- PCK Łatwo strawna	BIAL- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-12-24 wtorek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Rzodkiew biała 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II SN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g
	Obiad	Dyniowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 1 szt Napój owocowy 250 ml	Dyniowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</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, SO2, MCK.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c () 120 g (<u>MLE, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 120 g Napój owocowy b/c 250 ml
	PD			Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml Chrupki kukurydziane 20 g
	Kolacja	Barszcz czerwony czysty () 250 ml (<u>MLE, SEL.</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>) Ryba w galarecie (Dorsz) () 70 g (<u>RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2, MCK.</u>) Siedz z cebulką w oleju 70 g (<u>RYB.</u>) Kutia 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z suszu 250 ml	Barszcz czerwony czysty () 250 ml (<u>MLE, SEL.</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>) Ryba faszzerowana (Dorsz) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2, MCK.</u>) Ryba w galarecie (Dorsz) () 70 g (<u>RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2, MCK.</u>) Ryz z jabłkiem prażonym i cynamonem 200 g Kompot z suszu 250 ml	Ryz 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>) Ryba faszzerowana (Dorsz) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2, MCK.</u>) Ryba w galarecie (Dorsz) () 70 g (<u>RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2, MCK.</u>) Kompot z suszu b/c 250 ml
	PN		Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 30 g
		Wartość energetyczna: 2735.22 kcal; Białko ogółem: 105.88 g; Tłuszcz: 63.05 g; Kw. tł. nasy.: 19.07 g; Węglowodany ogółem: 448.40 g; W tym cukry: 113.73 g; Błonnik pok.: 30.29 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 2629.77 kcal; Białko ogółem: 114.57 g; Tłuszcz: 45.29 g; Kw. tł. nasy.: 17.16 g; Węglowodany ogółem: 451.76 g; W tym cukry: 106.30 g; Błonnik pok.: 25.63 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 2296.04 kcal; Białko ogółem: 114.70 g; Tłuszcz: 48.44 g; Kw. tł. nasy.: 19.57 g; Węglowodany ogółem: 369.17 g; W tym cukry: 37.22 g; Błonnik pok.: 38.43 g; Sól: 7.45 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- PCK Podstawowa	BIAL- PCK Łatwo strawna	BIAL- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-12-25 środa	Sniadanie	Kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>MLE,</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta z szynką dr/wp 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>MLE,</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta z szynką dr/wp 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta z szynką dr/wp 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II SN			Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Surówka Coleslaw () 120 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 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	Rosół z makaronem () 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 Coleslaw b/c () 120 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, 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>) Poledwica Sopotcka 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>) Poledwica Sopotcka 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>) Poledwica Sopotcka 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>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 30 g
	Wartość energetyczna: 2638.41 kcal; Białko ogółem: 111.87 g; Tłuszcz: 72.43 g; Kw. tł. nasy.: 25.72 g; Węglowodany ogółem: 393.78 g; W tym cukry: 95.07 g; Błonnik pok.: 29.95 g; Sól: 9.06 g;	Wartość energetyczna: 2634.73 kcal; Białko ogółem: 114.34 g; Tłuszcz: 70.18 g; Kw. tł. nasy.: 25.81 g; Węglowodany ogółem: 390.60 g; W tym cukry: 85.04 g; Błonnik pok.: 25.97 g; Sól: 9.37 g;	Wartość energetyczna: 2239.87 kcal; Białko ogółem: 105.20 g; Tłuszcz: 58.74 g; Kw. tł. nasy.: 18.69 g; Węglowodany ogółem: 335.67 g; W tym cukry: 46.87 g; Błonnik pok.: 31.14 g; Sól: 7.75 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- PCK Podstawowa	BIAL- PCK Łatwo strawna	BIAL- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2024-12-26 czwartek	Sniadanie	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 tt.(62%) 10 g (MLE) Sałatka meksykańska 150 g (JAJ, 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 kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 3/4 tt.(62%) 10 g (MLE) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 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 tt.(62%) 10 g (MLE) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 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 zawartosci 3/4 tt.(62%) 5 g (MLE) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (SOJ, MLE)
2024-12-26 czwartek	Obiad	Pomidorowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 180 g Karczek pieczony 90 g (GLU PSZ) Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL) Kalańior gotowany* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 180 g Bitka z szynki wieprzowej 90 g (GLU PSZ) Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL) Kalańior gotowany* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 180 g Bitka z szynki wieprzowej 90 g (GLU PSZ) Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL) Surowka wykwinina z olejem b/c 120 g Kalańior gotowany* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
		PD		Maślanka 200 ml (MLE)
2024-12-26 czwartek	Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 3/4 tt.(62%) 10 g (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ) Pomidor 30 g Kawa z mlekem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)		Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 3/4 tt.(62%) 10 g (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Pomidor 30 g
		PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 3/4 tt.(62%) 5 g (MLE) Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z pot. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Sałata zielona 20 g
		Wartość energetyczna: 2450.19 kcal; Białko ogółem: 87.42 g; Tłuszcz: 71.49 g; Kw. tł. nasy.: 22.73 g; Węglowodany ogółem: 373.41 g; W tym cukry: 62.41 g; Błonnik pok.: 27.48 g; Sól: 8.18 g;	Wartość energetyczna: 2206.53 kcal; Białko ogółem: 92.22 g; Tłuszcz: 52.50 g; Kw. tł. nasy.: 17.59 g; Węglowodany ogółem: 349.28 g; W tym cukry: 60.31 g; Błonnik pok.: 22.22 g; Sól: 9.32 g;	Wartość energetyczna: 1997.20 kcal; Białko ogółem: 92.77 g; Tłuszcz: 57.88 g; Kw. tł. nasy.: 16.02 g; Węglowodany ogółem: 289.42 g; W tym cukry: 29.81 g; Błonnik pok.: 26.02 g; Sól: 9.18 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- PCK Podstawowa	BIAL- PCK Łatwo strawna	BIAL- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-12-27 piątek	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>) Miks o zawartosci 3/4 tt.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 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>) Miks o zawartosci 3/4 tt.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pasta z jaj 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 30 g	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tt.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Pasta z jaj 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 30 g
	II SN			Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tt.(62%) 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z brokuła * 20 g Sałata zielona 10 g
	Obiad	Brokułowa 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	Brokułowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa 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 Cukinia pieczona z olejem * 120 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Kefir 2% tt 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tt.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Dżem 30 g Jabłko 150 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tt.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Dżem 30 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</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 tt.(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 JEĆZ.</u>)
PN	Wafle ryżowe 30 g		Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tt.(62%) 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2246.44 kcal; Białko ogółem: 96.70 g; Tłuszcz: 50.98 g; Kw. tł. nasy.: 17.90 g; Węglowodany ogółem: 362.09 g; W tym cukry: 91.67 g; Błonnik pok.: 28.21 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2248.77 kcal; Białko ogółem: 96.23 g; Tłuszcz: 53.97 g; Kw. tł. nasy.: 18.02 g; Węglowodany ogółem: 355.44 g; W tym cukry: 87.42 g; Błonnik pok.: 24.31 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 2304.13 kcal; Białko ogółem: 112.23 g; Tłuszcz: 75.34 g; Kw. tł. nasy.: 29.64 g; Węglowodany ogółem: 308.60 g; W tym cukry: 37.43 g; Błonnik pok.: 27.15 g; Sól: 7.25 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- PCK Podstawowa	BIAL- PCK Łatwo strawna	BIAL- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2024-12-28 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. wędz, parz w osłonce niejadalnej) 50 g (<u>SOJ</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL</u>) Rzodkiew biała 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 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 b/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>) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		II ŚN		Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE</u>) Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp. z pot. 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 JECZ</u>) Gulasz wieprzowy 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 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>) 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 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: 2401.66 kcal; Białko ogółem: 92.90 g; Tłuszcz: 67.38 g; Kw. tł. nasy.: 21.08 g; Węglowodany ogółem: 368.04 g; W tym cukry: 69.03 g; Błonnik pok.: 31.24 g; Sól: 10.95 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 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- PCK Podstawowa	BIAL- PCK Łatwo strawna	BIAL- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-12-29 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>) Bukka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) 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 SN			Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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 Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</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 Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</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			Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolejca	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>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (<u>SOJ, MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 2276.29 kcal; Białko ogółem: 105.27 g; Tłuszcz: 48.53 g; Kw. tł. nasy.: 19.41 g; Węglowodany ogółem: 366.07 g; W tym cukry: 90.13 g; Błonnik pok.: 25.97 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2245.19 kcal; Białko ogółem: 106.90 g; Tłuszcz: 46.46 g; Kw. tł. nasy.: 19.44 g; Węglowodany ogółem: 359.46 g; W tym cukry: 81.85 g; Błonnik pok.: 20.80 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 1895.48 kcal; Białko ogółem: 95.89 g; Tłuszcz: 40.70 g; Kw. tł. nasy.: 16.27 g; Węglowodany ogółem: 298.08 g; W tym cukry: 41.80 g; Błonnik pok.: 27.57 g; Sól: 6.05 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- PCK Podstawowa	BIAL- PCK Łatwo strawna	BIAL- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2024-12-30 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.) Poleđwica 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.) Poleđwica 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
	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.) Jabiko 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.) Jabiko 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.) Fasolka szparagowa z wody* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Jabiko 1 szt 1 szt
	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 JEĆZ.)	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 JEĆZ.) Pomidor 30 g	Platki 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 JEĆZ.)
	PN	Przecier owocowy jablko-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: 2201.34 kcal; Białko ogółem: 93.74 g; Tłuszcz: 51.56 g; Kw. tł. nasy.: 17.65 g; Węglowodany ogółem: 356.59 g; W tym cukry: 47.16 g; Błonnik pok.: 40.43 g; Sól: 8.53 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- PCK Podstawowa	BIAL- PCK Łatwo strawna	BIAL- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-12-31 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne 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 zawartosci 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	Platki jęczmienne 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 zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</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>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II SN			Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE.</u>) Ser Żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g
	Obiad	Wielowarzywna z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pieczeń wieprzowa z szynki 90 g Sos ziołowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wykwinna 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 Pieczeń wieprzowa z szynki 90 g Sos ziołowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</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 Pieczeń wieprzowa z szynki 90 g Sos ziołowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka 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 (<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>) 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 JĘCZ.</u>)		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>) 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 JĘCZ.</u>)
	PN	Banan 1szt. 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</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. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 30 g
	Wartość energetyczna: 2330.67 kcal; Białko ogółem: 91.81 g; Tłuszcz: 57.36 g; Kw. tł. nasy.: 17.14 g; Węglowodany ogółem: 375.96 g; W tym cukry: 99.81 g; Błonnik pok.: 27.34 g; Sól: 9.26 g;	Wartość energetyczna: 2265.76 kcal; Białko ogółem: 92.92 g; Tłuszcz: 46.04 g; Kw. tł. nasy.: 16.40 g; Węglowodany ogółem: 384.67 g; W tym cukry: 106.69 g; Błonnik pok.: 26.28 g; Sól: 8.87 g;	Wartość energetyczna: 2315.89 kcal; Białko ogółem: 109.69 g; Tłuszcz: 71.99 g; Kw. tł. nasy.: 23.98 g; Węglowodany ogółem: 321.85 g; W tym cukry: 37.22 g; Błonnik pok.: 26.14 g; Sól: 9.56 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- PCK Podstawowa	BIAL- PCK Łatwo strawna	BIAL- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-01-01 środa	Sniadanie	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>) 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 zawartosci 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 zawartosci 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 SN			Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos bazylkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dyńia duszona z olejem* 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 Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos bazylkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 120 g Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 120 g (<u>SEL.</u>) 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>) 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 zawartosci 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 zawartosci 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	Pieczewo 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 zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	
	Wartość energetyczna: 2470.42 kcal; Białko ogółem: 105.54 g; Tłuszcz: 81.76 g; Kw. tł. nasy.: 29.31 g; Węglowodany ogółem: 336.85 g; W tym cukry: 67.30 g; Błonnik pok.: 23.58 g; Sól: 10.59 g;	Wartość energetyczna: 2499.02 kcal; Białko ogółem: 112.08 g; Tłuszcz: 62.63 g; Kw. tł. nasy.: 22.61 g; Węglowodany ogółem: 381.57 g; W tym cukry: 90.19 g; Błonnik pok.: 28.65 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 2328.58 kcal; Białko ogółem: 116.53 g; Tłuszcz: 73.78 g; Kw. tł. nasy.: 22.45 g; Węglowodany ogółem: 316.12 g; W tym cukry: 51.39 g; Błonnik pok.: 34.97 g; Sól: 9.39 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- PCK Podstawowa	BIAL- PCK Łatwo strawna	BIAL- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-01-02 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
	II SN			Sok pomidorowy 200 ml
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 180 g (GLU PSZ) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 120 g (MLE) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 180 g (GLU PSZ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Poledwica 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 jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL, GLU JĘCZ) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Poledwica 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (MLE) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, 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 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- PCK Podstawowa	BIAL- PCK Łatwo strawna	BIAL- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-01-03 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tt.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) 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 zawartosci 3/4 tt.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 70 g (<u>JAJ, 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 tt.(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 SN			Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tt.(62%) 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JE CZ.</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 kiszonej z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JE CZ.</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 JE CZ.</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 kiszonej z olejem () 120 g Warzywa po grecku* 120 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tt.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 40 g Mandarynka 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.</u>)		Kasza jaglana na warzywie jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tt.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor 30 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.</u>)
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tt.(62%) 5 g (<u>MLE</u>) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z pot. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Salata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2341.93 kcal; Białko ogółem: 88.02 g; Tłuszcz: 62.41 g; Kw. tł. nasy.: 18.57 g; Węglowodany ogółem: 368.28 g; W tym cukry: 84.51 g; Błonnik pok.: 25.30 g; Sól: 9.62 g;	Wartość energetyczna: 2212.97 kcal; Białko ogółem: 90.39 g; Tłuszcz: 48.25 g; Kw. tł. nasy.: 17.69 g; Węglowodany ogółem: 367.39 g; W tym cukry: 87.72 g; Błonnik pok.: 23.75 g; Sól: 8.59 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 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- PCK Podstawowa	BIAL- PCK Łatwo strawna	BIAL- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-01-04 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 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, 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>) 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 zawartosci 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 SN			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 zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 30 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 30 g	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Sałata z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	PN	Chałka 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>) 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 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- PCK Podstawowa	BIAL- PCK Łatwo strawna	BIAL- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-01-05 niedziela	Sniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) 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, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bulka 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 SN			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 Bitka wieprzowa z szynki duszona 90 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Surowka 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 Bitka wieprzowa z szynki duszona 90 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Sos własny () 100 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 Bitka wieprzowa z szynki duszona 90 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Surowka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 120 g Fasolka szparagowa z wody* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 2% tł. 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) 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, 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 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, JECZ.</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>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 30 g
	Wartość energetyczna: 2195.87 kcal; Białko ogółem: 93.45 g; Tłuszcz: 51.95 g; Kw. tł. nasy.: 18.52 g; Węglowodany ogółem: 348.76 g; W tym cukry: 92.36 g; Błonnik pok.: 26.60 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 2187.78 kcal; Białko ogółem: 93.94 g; Tłuszcz: 48.79 g; Kw. tł. nasy.: 18.24 g; Węglowodany ogółem: 353.95 g; W tym cukry: 92.78 g; Błonnik pok.: 24.57 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 2278.84 kcal; Białko ogółem: 115.80 g; Tłuszcz: 63.24 g; Kw. tł. nasy.: 23.35 g; Węglowodany ogółem: 325.80 g; W tym cukry: 38.44 g; Błonnik pok.: 29.73 g; Sól: 6.66 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,