

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- PCK Podstawowa	BIAL- PCK Łatwo strawna	BIAL- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2025-01-06 poniedziałek	Sniadanie	<p>Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU JE CZ.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.)</p> <p>Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 70 g (RYB, SEL.)</p> <p>Pomidor 30 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU JE CZ.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.)</p> <p>Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami* 70 g (RYB, SEL, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SOZ, MCK.)</p> <p>Pomidor 30 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.)</p> <p>Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami* 70 g (RYB, SEL, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SOZ, MCK.)</p> <p>Pomidor 30 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>
		II SN		<p>Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (MLE.)</p> <p>Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g (SOJ.)</p> <p>Salata zielona 10 g</p>
2025-01-06 poniedziałek	Obiad	<p>Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Makaron 180 g (GLU PSZ.)</p> <p>Filet z kurczaka gotowany 70 g</p> <p>Sos szpinakowy* 70 ml (GLU PSZ.)</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 (GLU PSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Makaron 180 g (GLU PSZ.)</p> <p>Filet z kurczaka gotowany 70 g</p> <p>Sos szpinakowy* 70 ml (GLU PSZ.)</p> <p>Dynia duszona z olejem* 120 g (GLU PSZ.)</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ.)</p> <p>Filet z kurczaka gotowany 70 g</p> <p>Sos szpinakowy* 70 ml (GLU PSZ.)</p> <p>Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL.)</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
2025-01-06 poniedziałek	Kolejka	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.)</p> <p>Ser żółty 50 g (MLE.)</p> <p>Gruszka 1szt. 150 g</p> <p>Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.)</p> <p>Serek a'la homogenizowany 70 g (MLE.)</p> <p>Banan 1szt. 1 szt</p> <p>Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.)</p>	<p>Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL.)</p> <p>Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.)</p> <p>Serek a'la homogenizowany 70 g (MLE.)</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.)</p>
		PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	<p>Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (MLE.)</p> <p>Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g (SOJ.)</p> <p>Pomidor 30 g</p>
	<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;</p>	<p>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;</p>	<p>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;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- PCK Podstawowa	BIAL- PCK Łatwo strawna	BIAL- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-01-07 wtorek	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 tł.(62%) 10 g (MLE) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE) Salata 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) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE) Salata 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) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE) Salata 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 tł.(62%) 5 g (MLE) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (SOJ, MLE)
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL) Knedle z truskawkami * 300 g (GLU PSZ) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml		Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE) 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 (MLE)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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.) Pomidor 30 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ) Pomidor 30 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 3/4 tł.(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	Drożdżówka mini 50g	50 g (GLU PSZ, JAJ)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (MLE) Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z pot. kawałków mięsa, w oslonce niejadalnej 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Salata 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 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- PCK Podstawowa	BIAL- PCK Łatwo strawna	BIAL- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2025-01-08 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z fasoli* 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ.</u>) Rzodkiew biała 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) 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</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z fasoli* 60 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>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</u> , <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 70 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u>) Kalańior gotowany* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 70 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 70 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>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.</u> , <u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ.</u> , <u>MLE.</u>) Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 20 g	Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ.</u> , <u>SEL.</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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.</u> , <u>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</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw 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 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- PCK Podstawowa	BIAL- PCK Łatwo strawna	BIAL- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2025-01-09 czwartek	Sniadanie	Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Sałatka jarzynowa* 150 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (SOJ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Sałatka jarzynowa* dieta 150 g (MLE, SEL) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (SOJ) 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) Sałatka jarzynowa* dieta 150 g (MLE, SEL) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (SOJ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		II SN		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
2025-01-09 czwartek	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		Pomarańcza 150 g
2025-01-09 czwartek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 70 g (MLE) Sałata zielona 20 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) Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g (MLE) Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 70 g (MLE) Rzodkiew biała 30 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)
		PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2)	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
		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: 2380.18 kcal; Białko ogółem: 86.53 g; Tłuszcz: 64.49 g; Kw. tł. nasy.: 19.60 g; Węglowodany ogółem: 379.69 g; W tym cukry: 78.12 g; Błonnik pok.: 43.06 g; Sól: 7.82 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- PCK Podstawowa	BIAL- PCK Łatwo strawna	BIAL- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-01-10 piątek	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 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 pszenne 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 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	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Brokuł gotowany* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120 g Brokuł gotowany* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Kefir 2% 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 JĘCZ.</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 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 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 JĘCZ.</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: 2289.91 kcal; Białko ogółem: 97.90 g; Tłuszcz: 51.16 g; Kw. tł. nasy.: 17.98 g; Węglowodany ogółem: 371.51 g; W tym cukry: 95.30 g; Błonnik pok.: 28.45 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2248.95 kcal; Białko ogółem: 99.03 g; Tłuszcz: 48.52 g; Kw. tł. nasy.: 17.77 g; Węglowodany ogółem: 365.91 g; W tym cukry: 90.17 g; Błonnik pok.: 25.95 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2305.38 kcal; Białko ogółem: 115.28 g; Tłuszcz: 70.05 g; Kw. tł. nasy.: 29.38 g; Węglowodany ogółem: 318.64 g; W tym cukry: 38.91 g; Błonnik pok.: 28.66 g; Sól: 7.34 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- PCK Podstawowa	BIAL- PCK Łatwo strawna	BIAL- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2025-01-11 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 zawartości 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 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 b/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 b/c 250 ml
		II ŚN		Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE</u>) Poledwica 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>) 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 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 zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>) 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 zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>) 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 zawartości 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 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- PCK Podstawowa	BIAL- PCK Łatwo strawna	BIAL- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-01-12 niedziela	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>) 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>) Bulka 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 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			Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolekcja	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: 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: 2095.94 kcal; Białko ogółem: 104.12 g; Tłuszcz: 59.18 g; Kw. tł. nasy.: 20.66 g; Węglowodany ogółem: 298.30 g; W tym cukry: 41.99 g; Błonnik pok.: 27.64 g; Sól: 6.42 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- PCK Podstawowa	BIAL- PCK Łatwo strawna	BIAL- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2025-01-13 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	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL, GLU OW.) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Pomidor 30 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU 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 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- PCK Podstawowa	BIAL- PCK Łatwo strawna	BIAL- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-01-14 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 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- PCK Podstawowa	BIAL- PCK Łatwo strawna	BIAL- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-01-15 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	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 80 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 JECZ.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 80 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 kiszonej () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 80 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>)
	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>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 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>) 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 JECZ.</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 JECZ.</u>)
PN	Pieczycwo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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: 2416.34 kcal; Białko ogółem: 82.24 g; Tłuszcz: 70.14 g; Kw. tł. nasy.: 25.17 g; Węglowodany ogółem: 376.77 g; W tym cukry: 77.10 g; Błonnik pok.: 31.77 g; Sól: 9.77 g;	Wartość energetyczna: 2350.90 kcal; Białko ogółem: 86.36 g; Tłuszcz: 48.02 g; Kw. tł. nasy.: 16.93 g; Węglowodany ogółem: 405.73 g; W tym cukry: 88.51 g; Błonnik pok.: 29.68 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2234.47 kcal; Białko ogółem: 91.92 g; Tłuszcz: 64.07 g; Kw. tł. nasy.: 18.29 g; Węglowodany ogółem: 339.33 g; W tym cukry: 58.12 g; Błonnik pok.: 36.19 g; Sól: 8.36 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- PCK Podstawowa	BIAL- PCK Łatwo strawna	BIAL- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-01-16 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 makiem 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 makiem 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 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- PCK Podstawowa	BIAL- PCK Łatwo strawna	BIAL- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-01-17 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 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- PCK Podstawowa	BIAL- PCK Łatwo strawna	BIAL- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-01-18 sobota	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.)</p> <p>Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 50 g (SOJ.)</p> <p>Ketchup 20 g (SEL.)</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.)</p> <p>Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.)</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.)</p> <p>Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.)</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p>
	II SN			Maślanka 150 ml (MLE.)
	Obiad	<p>Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Ziemniaki gotowane () 180 g</p> <p>Bigos 300 g (GLU PSZ, SEL, GOR.)</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Ryż na sypko 180 g</p> <p>Potrąwka drobiowa z warzywami * 230 g (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Buraczki gotowane () 120 g</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Ryż na sypko (brązowy) 180 g</p> <p>Potrąwka drobiowa z warzywami * 230 g (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g</p> <p>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 120 g</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml</p>
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.)</p> <p>Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE.)</p> <p>Pomidor 30 g</p> <p>Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.)</p> <p>Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE.)</p> <p>Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</p> <p>Pomidor 30 g</p>	<p>Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.)</p> <p>Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.)</p> <p>Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</p>
	PN	Chąłka 50 g (GLU PSZ, JAJ.)		<p>Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (MLE.)</p> <p>Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (SOJ, MLE.)</p> <p>Pomidor 30 g</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2329.63 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 76.58 g; Tłuszcz: 68.18 g;</p> <p>Kw. tł. nasy.: 23.07 g; Węglowodany ogółem: 363.10 g; W tym cukry: 64.54 g;</p> <p>Błonnik pok.: 27.34 g; Sól: 11.16 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2229.34 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 90.59 g; Tłuszcz: 45.88 g;</p> <p>Kw. tł. nasy.: 16.02 g; Węglowodany ogółem: 376.06 g; W tym cukry: 70.40 g;</p> <p>Błonnik pok.: 23.92 g; Sól: 8.11 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2322.08 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 91.46 g; Tłuszcz: 61.08 g;</p> <p>Kw. tł. nasy.: 17.75 g; Węglowodany ogółem: 367.87 g; W tym cukry: 59.87 g;</p> <p>Błonnik pok.: 42.15 g; Sól: 7.96 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- PCK Podstawowa	BIAL- PCK Łatwo strawna	BIAL- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-01-19 niedziela	Sniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU JECZ.) 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.) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE.) Rzodkiew biała 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Twarożek z ziołami 70 g (MLE.) Rzodkiew biała 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II SN			Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g
	Obiad	Kalafiorowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlet schabowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Surowka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kalafiorowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Surowka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 120 g Fasolka szparagowa z wody* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL.)
	PD			Jogurt naturalny 2% tł. 200 ml (MLE.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 70 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)		Kasza manna na wywarze jarzynowym () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Serek a la homogenizowany z ziołami 70 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)
	PN	Przecier owocowy jabłko 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.) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g (SOJ.) Pomidor 30 g
	Wartość energetyczna: 2229.07 kcal; Białko ogółem: 87.30 g; Tłuszcz: 54.65 g; Kw. tł. nasy.: 17.82 g; Węglowodany ogółem: 356.63 g; W tym cukry: 92.29 g; Błonnik pok.: 27.48 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2087.66 kcal; Białko ogółem: 96.44 g; Tłuszcz: 39.32 g; Kw. tł. nasy.: 17.31 g; Węglowodany ogółem: 347.79 g; W tym cukry: 92.74 g; Błonnik pok.: 24.36 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2178.73 kcal; Białko ogółem: 118.30 g; Tłuszcz: 53.77 g; Kw. tł. nasy.: 22.41 g; Węglowodany ogółem: 319.63 g; W tym cukry: 38.40 g; Błonnik pok.: 29.52 g; Sól: 6.45 g;	

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż:

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