

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- PCK Podstawowa	BIAL- PCK Łatwo strawna	BIAL- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2025-03-17 poniedziałek	Sniadanie	Makaron na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 70 g (<u>RYB, SEL</u>) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami* 70 g (<u>RYB, SEL, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SOZ, MCK.</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>) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami* 70 g (<u>RYB, SEL, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SOZ, MCK.</u>) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 10 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Masa serowa do makaronu + 100 g (<u>MLE</u>) Mus truskawkowy b/c + 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Masa serowa do makaronu + 100 g (<u>MLE</u>) Mus truskawkowy b/c + 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane (I) 180 g Schab pieczony cały + 100 g Sos pomidorowy + 100 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 120 g Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Gruszka 1szt. 150 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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	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>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 30 g	
	Wartość energetyczna: 2470.63 kcal; Białko ogółem: 91.05 g; Tłuszcz: 79.00 g; Kw. tł. nasy.: 29.76 g; Węglowodany ogółem: 358.57 g; W tym cukry: 102.93 g; Błonnik pok.: 29.24 g; Sól: 13.10 g;	Wartość energetyczna: 2433.23 kcal; Białko ogółem: 95.48 g; Tłuszcz: 58.85 g; Kw. tł. nasy.: 21.20 g; Węglowodany ogółem: 393.99 g; W tym cukry: 129.84 g; Błonnik pok.: 25.93 g; Sól: 11.55 g;	Wartość energetyczna: 2301.73 kcal; Białko ogółem: 107.96 g; Tłuszcz: 63.84 g; Kw. tł. nasy.: 19.30 g; Węglowodany ogółem: 337.33 g; W tym cukry: 56.31 g; Błonnik pok.: 34.46 g; Sól: 11.25 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- PCK Podstawowa	BIAL- PCK Łatwo strawna	BIAL- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2025-03-18 wtorek	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>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Sałata zielona 20 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>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (<u>SOJ, MLE</u>)	
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 350 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JEJCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Surówka Coleslaw + 120 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SOZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 350 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JEJCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Buraczki gotowane () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 350 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JEJCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Surówka Coleslaw + 120 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SOZ.</u>) Szpinak baby z dressingiem + 120 g (<u>GOR</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>) Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 30 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 30 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>)	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Pomidor 30 g
PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, 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>) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g	
	Wartość energetyczna: 2377.37 kcal; Białko ogółem: 84.53 g; Tłuszcz: 75.57 g; Kw. tł. nasy.: 23.92 g; Węglowodany ogółem: 350.47 g; W tym cukry: 65.15 g; Błonnik pok.: 24.18 g; Sól: 13.00 g;	Wartość energetyczna: 2145.09 kcal; Białko ogółem: 79.20 g; Tłuszcz: 48.97 g; Kw. tł. nasy.: 17.28 g; Węglowodany ogółem: 358.27 g; W tym cukry: 69.94 g; Błonnik pok.: 23.50 g; Sól: 11.99 g;	Wartość energetyczna: 2031.78 kcal; Białko ogółem: 82.96 g; Tłuszcz: 63.22 g; Kw. tł. nasy.: 17.63 g; Węglowodany ogółem: 295.93 g; W tym cukry: 30.23 g; Błonnik pok.: 27.73 g; Sól: 13.95 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- PCK Podstawowa	BIAL- PCK Łatwo strawna	BIAL- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-03-19 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z fasoli* 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Rzodkiew biała 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z fasoli* 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Rzodkiew biała 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)
	Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Potrawka z kurczaka + 230 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surowka z kapusty pekińskiej z olejem + 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Potrawka z kurczaka + 230 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Potrawka z kurczaka + 230 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Surowka z kapusty pekińskiej z olejem + 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD			Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 20 g	Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2549.69 kcal; Białko ogółem: 95.44 g; Tłuszcz: 70.31 g; Kw. tł. nasy.: 19.56 g; Węglowodany ogółem: 396.91 g; W tym cukry: 78.34 g; Błonnik pok.: 37.25 g; Sól: 11.79 g;	Wartość energetyczna: 2336.35 kcal; Białko ogółem: 97.19 g; Tłuszcz: 53.99 g; Kw. tł. nasy.: 18.16 g; Węglowodany ogółem: 372.91 g; W tym cukry: 71.50 g; Błonnik pok.: 26.73 g; Sól: 11.08 g;	Wartość energetyczna: 2461.41 kcal; Białko ogółem: 101.49 g; Tłuszcz: 78.71 g; Kw. tł. nasy.: 22.26 g; Węglowodany ogółem: 349.09 g; W tym cukry: 42.69 g; Błonnik pok.: 37.40 g; Sól: 11.30 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- PCK Podstawowa	BIAL- PCK Łatwo strawna	BIAL- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2025-03-20 czwartek	Sniadanie	Zacierka 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>) Sałatka jarzynowa* 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Sałatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN		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	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza bulgur 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sałatka z ogórka kiszzonego ze słonecznikiem + 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza bulgur 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Marchew gotowana z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza bulgur 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos szpinakowy (bez mleka, bez glutenu) + 100 g Sałatka z ogórka kiszzonego ze słonecznikiem + 120 g Brokuł gotowany* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 70 g (<u>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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 70 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 30 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)		Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g
	Wartość energetyczna: 2537.75 kcal; Białko ogółem: 102.53 g; Tłuszcz: 75.56 g; Kw. tł. nasy.: 21.58 g; Węglowodany ogółem: 366.28 g; W tym cukry: 68.12 g; Błonnik pok.: 21.89 g; Sól: 13.77 g;	Wartość energetyczna: 2395.92 kcal; Białko ogółem: 100.85 g; Tłuszcz: 57.79 g; Kw. tł. nasy.: 19.82 g; Węglowodany ogółem: 375.27 g; W tym cukry: 75.85 g; Błonnik pok.: 25.27 g; Sól: 11.35 g;	Wartość energetyczna: 2368.89 kcal; Białko ogółem: 101.84 g; Tłuszcz: 66.80 g; Kw. tł. nasy.: 20.45 g; Węglowodany ogółem: 351.56 g; W tym cukry: 76.10 g; Błonnik pok.: 31.21 g; Sól: 14.18 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- PCK Podstawowa	BIAL- PCK Łatwo strawna	BIAL- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-03-21 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 tł.(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 tł.(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 tł.(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 tł.(62%) 5 g (<u>MLE</u>) Pasta z brokuła* 20 g Sałata zielona 10 g
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 100g + 100 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 120 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 100g + 100 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 120 g (<u>SEL</u>) Warzywa po grecku* 120 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 100g + 100 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 120 g (<u>SEL</u>) Warzywa po grecku* 120 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(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 tł.(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 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	PN	Wafle ryżowe 30 g		Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>)
	Wartość energetyczna: 2471.19 kcal; Białko ogółem: 92.41 g; Tłuszcz: 66.25 g; Kw. tł. nasy.: 26.36 g; Węglowodany ogółem: 382.87 g; W tym cukry: 98.70 g; Błonnik pok.: 29.68 g; Sól: 9.82 g;	Wartość energetyczna: 2485.73 kcal; Białko ogółem: 92.83 g; Tłuszcz: 67.04 g; Kw. tł. nasy.: 26.45 g; Węglowodany ogółem: 384.75 g; W tym cukry: 98.97 g; Błonnik pok.: 28.03 g; Sól: 9.86 g;	Wartość energetyczna: 2556.55 kcal; Białko ogółem: 108.63 g; Tłuszcz: 88.69 g; Kw. tł. nasy.: 38.03 g; Węglowodany ogółem: 341.17 g; W tym cukry: 48.75 g; Błonnik pok.: 30.79 g; Sól: 10.27 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- PCK Podstawowa	BIAL- PCK Łatwo strawna	BIAL- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2025-03-22 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 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 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
2025-03-22 sobota	Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlet schabowy panierowany + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem i kukurydzą b/c + 120 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
		PD		Serek homo. naturalny 150 g (<u>MLE</u>)
2025-03-22 sobota	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 30 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Kasza manna na wywarze jarzynowym* 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
		PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 20 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 50 g
		Wartość energetyczna: 2131.99 kcal; Białko ogółem: 77.73 g; Tłuszcz: 55.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.39 g; Węglowodany ogółem: 341.83 g; W tym cukry: 71.78 g; Błonnik pok.: 27.73 g; Sól: 14.36 g;	Wartość energetyczna: 2203.64 kcal; Białko ogółem: 82.84 g; Tłuszcz: 64.09 g; Kw. tł. nasy.: 21.42 g; Węglowodany ogółem: 337.10 g; W tym cukry: 70.42 g; Błonnik pok.: 25.29 g; Sól: 14.49 g;	Wartość energetyczna: 2339.85 kcal; Białko ogółem: 102.33 g; Tłuszcz: 71.69 g; Kw. tł. nasy.: 19.77 g; Węglowodany ogółem: 335.99 g; W tym cukry: 41.68 g; Błonnik pok.: 33.89 g; Sól: 13.50 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- PCK Podstawowa	BIAL- PCK Łatwo strawna	BIAL- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-03-23 niedziela	Sniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka 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.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, MLE.) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II SN			Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Zupa fasolowa z kielbasą + 350 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z indyka pieczony dieta + 100 g Sos śmietanowo-cytrynowy + 100 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, selera i papryki b/c + 120 g (SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 350 g (SOJ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z indyka pieczony dieta + 100 g Sos koperkowy dieta + 100 g (MLE, SEL.) Marchew pieczona w ziołach () BBCCO 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 350 g (SOJ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z indyka pieczony dieta + 100 g Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, selera i papryki b/c + 120 g (SEL.) Surówka z selera i jabłka b/c + 120 g (SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 2% tł. 200 ml (MLE.)
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL.) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g (MLE.) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.) Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (MLE.) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (SOJ, MLE.)
	Wartość energetyczna: 2519.88 kcal; Białko ogółem: 110.09 g; Tłuszcz: 68.59 g; Kw. tł. nasy.: 28.57 g; Węglowodany ogółem: 378.20 g; W tym cukry: 92.01 g; Błonnik pok.: 31.74 g; Sól: 12.36 g;	Wartość energetyczna: 2321.12 kcal; Białko ogółem: 102.57 g; Tłuszcz: 51.41 g; Kw. tł. nasy.: 19.55 g; Węglowodany ogółem: 377.26 g; W tym cukry: 93.03 g; Błonnik pok.: 29.16 g; Sól: 11.33 g;	Wartość energetyczna: 1979.22 kcal; Białko ogółem: 90.84 g; Tłuszcz: 46.36 g; Kw. tł. nasy.: 14.79 g; Węglowodany ogółem: 312.32 g; W tym cukry: 52.44 g; Błonnik pok.: 34.12 g; Sól: 10.38 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- PCK Podstawowa	BIAL- PCK Łatwo strawna	BIAL- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-03-24 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) Pasztecik 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) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o 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	Zupa ziemniaczana + 350 g (SOJ, MLE, SEL) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Prażone jabłka + 100 g Dip jogurtowy naturalny + 100 g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 350 g (SOJ, MLE, SEL) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Dip jogurtowy naturalny + 100 g (MLE) Prażone jabłka + 100 g Banan 1szt. 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 350 g (SOJ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Pulpet z kurczaka + 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy + 100 g (SOJ, MLE) Surówka z białej kapusty z koperkiem i kukurydzą b/c + 120 g Cukinia pieczona z olejem * 120 g 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) 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 JEJCZ.)	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 JEJCZ.) 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 JEJCZ.)
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt		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: 2324.91 kcal; Białko ogółem: 68.80 g; Tłuszcz: 57.96 g; Kw. tł. nasy.: 21.10 g; Węglowodany ogółem: 393.11 g; W tym cukry: 122.19 g; Błonnik pok.: 24.28 g; Sól: 10.79 g;	Wartość energetyczna: 2153.74 kcal; Białko ogółem: 65.64 g; Tłuszcz: 40.24 g; Kw. tł. nasy.: 16.02 g; Węglowodany ogółem: 393.11 g; W tym cukry: 122.46 g; Błonnik pok.: 22.63 g; Sól: 10.24 g;	Wartość energetyczna: 2254.75 kcal; Białko ogółem: 86.49 g; Tłuszcz: 66.41 g; Kw. tł. nasy.: 19.20 g; Węglowodany ogółem: 341.10 g; W tym cukry: 48.01 g; Błonnik pok.: 37.91 g; Sól: 11.63 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- PCK Podstawowa	BIAL- PCK Łatwo strawna	BIAL- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2025-03-25 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne 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 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	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy (dieta) + 230 g Surówka z czarnej rzepy z natką pietruszki + 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy (dieta) + 230 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy (dieta) + 230 g Surówka z czarnej rzepy z natką pietruszki + 120 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 120 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 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>) 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 JECZ.</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 JECZ.</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 Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 30 g
	Wartość energetyczna: 2407.04 kcal; Białko ogółem: 93.22 g; Tłuszcz: 64.96 g; Kw. tł. nasy.: 21.38 g; Węglowodany ogółem: 375.94 g; W tym cukry: 105.72 g; Błonnik pok.: 32.02 g; Sól: 14.51 g;	Wartość energetyczna: 2424.41 kcal; Białko ogółem: 93.42 g; Tłuszcz: 66.91 g; Kw. tł. nasy.: 21.49 g; Węglowodany ogółem: 375.09 g; W tym cukry: 106.35 g; Błonnik pok.: 28.44 g; Sól: 14.09 g;	Wartość energetyczna: 2436.78 kcal; Białko ogółem: 111.16 g; Tłuszcz: 83.27 g; Kw. tł. nasy.: 28.46 g; Węglowodany ogółem: 324.86 g; W tym cukry: 45.11 g; Błonnik pok.: 31.85 g; Sól: 15.43 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- PCK Podstawowa	BIAL- PCK Łatwo strawna	BIAL- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-03-26 środa	Sniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 70 g (RYB, SOJ.) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 70 g (RYB, SEL.) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 70 g (RYB, SOJ.) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II SN			Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 350 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 100 g Sos koperkowy dieta + 100 g (MLE, SEL.) Sałata zielona z jogurtem + 120 g (MLE.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 350 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 100 g Sos koperkowy dieta + 100 g (MLE, SEL.) Buraczki gotowane z natką pietruszki () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 350 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 100 g Sos koperkowy dieta + 100 g (MLE, SEL.) Sałata zielona z jogurtem + 120 g (MLE.) Buraczki gotowane z natką pietruszki () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Maślanka 200 ml (MLE.)
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Ser topiony 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 30 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 70 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 70 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
PN	Pieczyczo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Dzem 25g 1 szt		Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (MLE.) Południca Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, MLE.) Sałata zielona 20 g	
	Wartość energetyczna: 2385.24 kcal; Białko ogółem: 98.32 g; Tłuszcz: 67.79 g; Kw. tł. nasy.: 26.73 g; Węglowodany ogółem: 354.77 g; W tym cukry: 70.32 g; Błonnik pok.: 28.87 g; Sól: 13.21 g;	Wartość energetyczna: 2298.69 kcal; Białko ogółem: 94.49 g; Tłuszcz: 44.88 g; Kw. tł. nasy.: 17.93 g; Węglowodany ogółem: 392.52 g; W tym cukry: 99.56 g; Błonnik pok.: 31.92 g; Sól: 9.75 g;	Wartość energetyczna: 2198.12 kcal; Białko ogółem: 108.90 g; Tłuszcz: 55.70 g; Kw. tł. nasy.: 19.49 g; Węglowodany ogółem: 329.66 g; W tym cukry: 61.80 g; Błonnik pok.: 35.16 g; Sól: 11.75 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- PCK Podstawowa	BIAL- PCK Łatwo strawna	BIAL- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-03-27 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) Bukka 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	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (SOJ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (SEL) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 120 g (SEL) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (SOJ, MLE, SEL) Makaron 180 g (GLU PSZ) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (SEL) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 120 g (SEL) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (SOJ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (SEL) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 120 g (SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g 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: 2445.61 kcal; Białko ogółem: 83.58 g; Tłuszcz: 62.71 g; Kw. tł. nasy.: 18.70 g; Węglowodany ogółem: 395.69 g; W tym cukry: 107.25 g; Błonnik pok.: 36.06 g; Sól: 10.99 g;	Wartość energetyczna: 2389.64 kcal; Białko ogółem: 88.39 g; Tłuszcz: 57.46 g; Kw. tł. nasy.: 19.69 g; Węglowodany ogółem: 390.45 g; W tym cukry: 107.13 g; Błonnik pok.: 27.15 g; Sól: 10.82 g;	Wartość energetyczna: 2105.36 kcal; Białko ogółem: 81.84 g; Tłuszcz: 62.36 g; Kw. tł. nasy.: 16.93 g; Węglowodany ogółem: 315.18 g; W tym cukry: 50.26 g; Błonnik pok.: 39.78 g; Sól: 11.75 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- PCK Podstawowa	BIAL- PCK Łatwo strawna	BIAL- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-03-28 piątek	Śniadanie	Zacierka 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>) Ogórek kiszony 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka 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>) Pasta z jaj 70 g (<u>JAJ, MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o 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>) Sałata zielona 20 g
	Obiad	Zupa brokułowa z makaronem + 350 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Morszczuk smażony 100g + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszonej z ogórkiem i jabłkiem + 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 350 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Morszczuk na parze 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty kiszonej z ogórkiem i jabłkiem + 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 350 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet z morszczuka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty kiszonej z ogórkiem i jabłkiem + 120 g Surówka z selera i marchwi (z olejem) b/c + 120 g (<u>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 Pomarańcza 150 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL.</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o 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 JĘCZ.</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>) 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 5 g
	Wartość energetyczna: 2358.40 kcal; Białko ogółem: 95.76 g; Tłuszcz: 59.33 g; Kw. tł. nasy.: 19.22 g; Węglowodany ogółem: 370.25 g; W tym cukry: 90.55 g; Błonnik pok.: 26.13 g; Sól: 12.71 g;	Wartość energetyczna: 2302.75 kcal; Białko ogółem: 99.14 g; Tłuszcz: 56.91 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; Węglowodany ogółem: 359.35 g; W tym cukry: 92.09 g; Błonnik pok.: 23.99 g; Sól: 13.01 g;	Wartość energetyczna: 2360.51 kcal; Białko ogółem: 107.07 g; Tłuszcz: 72.75 g; Kw. tł. nasy.: 26.86 g; Węglowodany ogółem: 332.23 g; W tym cukry: 48.10 g; Błonnik pok.: 32.17 g; Sól: 12.83 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- PCK Podstawowa	BIAL- PCK Łatwo strawna	BIAL- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-03-29 sobota	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wedz, parz w osłonie niejadalnej) 50 g (<u>SOJ.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 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>) 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 Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II SN			Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Klopsik z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Salatka z selera naciowego i kopru włoskiego z jabłkiem- dieta + 120 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Klopsik z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Cukinia pieczona z olejem * 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Klopsik z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Salatka z selera naciowego i kopru włoskiego z jabłkiem- dieta + 120 g (<u>MLE, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 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	Platki 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>) Salatka z ryżu brązowego i brokułów- dieta 150 g (<u>MLE, 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: 2315.14 kcal; Białko ogółem: 82.60 g; Tłuszcz: 70.13 g; Kw. tł. nasy.: 19.86 g; Węglowodany ogółem: 345.99 g; W tym cukry: 67.09 g; Błonnik pok.: 26.31 g; Sól: 12.02 g;	Wartość energetyczna: 2190.76 kcal; Białko ogółem: 84.20 g; Tłuszcz: 55.60 g; Kw. tł. nasy.: 17.13 g; Węglowodany ogółem: 347.82 g; W tym cukry: 67.83 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sól: 12.01 g;	Wartość energetyczna: 2126.38 kcal; Białko ogółem: 83.05 g; Tłuszcz: 62.43 g; Kw. tł. nasy.: 16.97 g; Węglowodany ogółem: 320.95 g; W tym cukry: 56.07 g; Błonnik pok.: 35.73 g; Sól: 10.55 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- PCK Podstawowa	BIAL- PCK Łatwo strawna	BIAL- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-03-30 niedziela	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>) 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	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 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>) 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 zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 20 g
	Obiad	Zupa dyniowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab pieczony cały + 100 g Sos własny + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab pieczony cały + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ</u>) Ratatouille z olejem * 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab pieczony cały + 100 g Sos własny + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 120 g Ratatouille z olejem * 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>) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 70 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Kasza manna na wywarze jarzynowym () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Serek a la homogenizowany z ziołami 70 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 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: 2335,96 kcal; Białko ogółem: 99,75 g; Tłuszcz: 59,33 g; Kw. tł. nasy.: 20,36 g; Węglowodany ogółem: 353,28 g; W tym cukry: 95,44 g; Błonnik pok.: 28,90 g; Sól: 11,18 g;	Wartość energetyczna: 2443,23 kcal; Białko ogółem: 97,37 g; Tłuszcz: 74,52 g; Kw. tł. nasy.: 21,24 g; Węglowodany ogółem: 352,96 g; W tym cukry: 97,66 g; Błonnik pok.: 25,51 g; Sól: 10,55 g;	Wartość energetyczna: 2610,34 kcal; Białko ogółem: 120,12 g; Tłuszcz: 94,57 g; Kw. tł. nasy.: 26,66 g; Węglowodany ogółem: 324,28 g; W tym cukry: 41,63 g; Błonnik pok.: 30,52 g; Sól: 10,60 g;	

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],

Białko ogółem - Białko ogółemwg 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,