

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-09 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- PCK Podstawowa	BIAŁ- PCK Łatwo strawna	BIAŁ- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-03-03 poniedziałek	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> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 70 g ( <u>SEL.</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> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 70 g ( <u>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> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 70 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 30 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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 10 g
	Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 350 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Gulasz wieprzowy (dieta) + 230 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 350 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Gulasz wieprzowy (dieta) + 230 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 350 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Gulasz wieprzowy (dieta) + 230 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 zółty 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> ) Twarożek z ziołami 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> ) Twarożek z ziołami 70 g ( <u>MLE.</u> ) Salata 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: 2451.94 kcal; Białko ogółem: 100.12 g; Tłuszcz: 78.19 g; Kw. tł. nasy.: 30.13 g; Węglowodany ogółem: 349.62 g; W tym cukry: 88.25 g; Błonnik pok.: 31.99 g; Sól: 13.86 g;	Wartość energetyczna: 2481.11 kcal; Białko ogółem: 99.50 g; Tłuszcz: 67.29 g; Kw. tł. nasy.: 22.28 g; Węglowodany ogółem: 381.46 g; W tym cukry: 118.02 g; Błonnik pok.: 30.57 g; Sól: 13.00 g;	Wartość energetyczna: 2386.03 kcal; Białko ogółem: 100.89 g; Tłuszcz: 74.39 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 342.23 g; W tym cukry: 58.87 g; Błonnik pok.: 37.79 g; Sól: 11.62 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-09 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- PCK Podstawowa	BIAŁ- PCK Łatwo strawna	BIAŁ- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2025-03-04 wtorek	<b>Śniadanie</b> 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> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Salata 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 zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 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 zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	<b>II ŚN</b>		Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g ( <u>SOJ, MLE</u> )	
	<b>Obiad</b>	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Kasza gryczana 180 g Poledwiczki z kurczaka na parze + 100 g Sos koperkowy + 100 g ( <u>MLE, GOR.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydza, jabłkiem, papryką czerwona b/c + 120 g ( <u>MLE</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JE CZ.</u> ) Poledwiczki z kurczaka na parze + 100 g Sos koperkowy dieta + 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Kasza gryczana 180 g Poledwiczki z kurczaka na parze + 100 g Sos koperkowy dieta + 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydza, jabłkiem, papryką czerwona b/c + 120 g ( <u>MLE</u> ) Szpinak baby z dressingiem + 120 g ( <u>GOR.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	<b>PD</b>		Maślanka 200 ml ( <u>MLE</u> )	
	<b>Kolacja</b>	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasztet 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 JE CZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka 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 JE CZ.</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> ) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Pomidor 30 g
<b>PN</b>	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )		Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp. z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Salata zielona 20 g	
	Wartość energetyczna: 2332.65 kcal; Białko ogółem: 102.45 g; Tłuszcz: 65.04 g; Kw. tł. nasy.: 20.95 g; Węglowodany ogółem: 344.41 g; W tym cukry: 66.62 g; Błonnik pok.: 23.97 g; Sól: 15.66 g;	Wartość energetyczna: 2167.18 kcal; Białko ogółem: 90.35 g; Tłuszcz: 52.16 g; Kw. tł. nasy.: 16.77 g; Węglowodany ogółem: 344.69 g; W tym cukry: 66.97 g; Błonnik pok.: 22.44 g; Sól: 15.21 g;	Wartość energetyczna: 1999.75 kcal; Białko ogółem: 100.81 g; Tłuszcz: 53.56 g; Kw. tł. nasy.: 16.39 g; Węglowodany ogółem: 290.83 g; W tym cukry: 31.79 g; Błonnik pok.: 27.72 g; Sól: 16.53 g;	
2025-03-05 środa	<b>Śniadanie</b> Kasza manna na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 70 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Rzodkiew biała 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 70 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 70 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Rzodkiew biała 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
	<b>II ŚN</b>		Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )	
	<b>Obiad</b>	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 350 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Naleśniki z serem białym + 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Mus z prażonych jabłek i dyni + 100 g Surówka z selera i brzoskwiń b/c + 120 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 180 g Dip jogurtowo-śmietanowy z wanilią dieta + 100 g ( <u>MLE</u> ) Mus z prażonych jabłek i dyni + 100 g Surówka z selera i brzoskwiń b/c + 120 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 350 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brazowy) 180 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE</u> ) Mus z prażonych jabłek i dyni + 100 g Surówka z selera i brzoskwiń b/c + 240 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	<b>PD</b>		Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE</u> )	
	<b>Kolacja</b>	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek a'la homogenizowany 70 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek a'la homogenizowany 70 g ( <u>MLE</u> ) Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.</u> ) Salata 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 zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek a'la homogenizowany 70 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
<b>PN</b>	Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JE CZ.</u> )	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JE CZ.</u> ) Dżem 25 g 1 szt	Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 20 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 10 g	
	Wartość energetyczna: 2567.10 kcal; Białko ogółem: 99.69 g; Tłuszcz: 72.89 g; Kw. tł. nasy.: 28.42 g; Węglowodany ogółem: 380.15 g; W tym cukry: 112.67 g; Błonnik pok.: 25.43 g; Sól: 11.30 g;	Wartość energetyczna: 2356.75 kcal; Białko ogółem: 75.61 g; Tłuszcz: 57.54 g; Kw. tł. nasy.: 20.21 g; Węglowodany ogółem: 390.59 g; W tym cukry: 94.50 g; Błonnik pok.: 26.48 g; Sól: 9.10 g;	Wartość energetyczna: 2383.52 kcal; Białko ogółem: 83.65 g; Tłuszcz: 77.13 g; Kw. tł. nasy.: 25.60 g; Węglowodany ogółem: 345.92 g; W tym cukry: 69.02 g; Błonnik pok.: 32.24 g; Sól: 9.93 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-09 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- PCK Podstawowa	BIAŁ- PCK Łatwo strawna	BIAŁ- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2025-03-06 czwartek	<b>Śniadanie</b> 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> ) Mięso o zawartości 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> ) Mięso o zawartości 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> ) Mięso o zawartości 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	
	<b>II ŚN</b>		Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 30 g	
	<b>Obiad</b>	Zupa ryżowa z ziemniakami + 350 g ( <u>SOJ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Udziec z kurczaka wolno gotowany w glazurze miodowej + 100 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 350 g ( <u>SOJ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Udziec z kurczaka wolno gotowany w glazurze miodowej + 100 g Warzywa pieczone 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 350 g ( <u>SOJ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 120 g Sałatka szwedzka + 120 g ( <u>GOR</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	<b>PD</b>		Jabłko 1 szt 1 szt	
2025-03-07 piątek	<b>Kolejca</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Mięso o zawartości 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> ) Mięso o zawartości 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> ) Mięso o zawartości 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> )	
	<b>PN</b>	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u> )	Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g ( <u>SOJ</u> ) Sałata zielona 20 g	
		Wartość energetyczna: 2488.28 kcal; Białko ogółem: 96.61 g; Tłuszcz: 69.79 g; Kw. tł. nasy.: 20.34 g; Węglowodany ogółem: 378.04 g; W tym cukry: 69.85 g; Błonnik pok.: 27.36 g; Sól: 11.72 g;	Wartość energetyczna: 2424.15 kcal; Białko ogółem: 97.18 g; Tłuszcz: 64.06 g; Kw. tł. nasy.: 19.50 g; Węglowodany ogółem: 375.80 g; W tym cukry: 69.16 g; Błonnik pok.: 25.76 g; Sól: 10.83 g;	Wartość energetyczna: 2253.30 kcal; Białko ogółem: 91.71 g; Tłuszcz: 58.90 g; Kw. tł. nasy.: 17.89 g; Węglowodany ogółem: 355.18 g; W tym cukry: 79.50 g; Błonnik pok.: 34.61 g; Sól: 11.73 g;
	<b>Śniadanie</b> 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> ) Mięso o zawartości 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> ) Mięso o zawartości 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> ) Mięso o zawartości 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	
<b>II ŚN</b>		Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z brokuła* 20 g Sałata zielona 10 g		
<b>Obiad</b>	Zupa brokułowa z ziemniakami + 350 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Morszczuk na parze 100g + 100 g ( <u>RYB</u> ) Sos cytrynowy + 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami + 350 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Morszczuk na parze 100g + 100 g ( <u>RYB</u> ) Sos cytrynowy + 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 120 g Kalafior gotowany* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami + 350 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Morszczuk na parze 100g + 100 g ( <u>RYB</u> ) Sos cytrynowy + 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 120 g Kalafior gotowany* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	
<b>PD</b>		Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE</u> )		
<b>Kolejca</b>	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Mięso o zawartości 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> ) Mięso o zawartości 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> ) Mięso o zawartości 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> )	
<b>PN</b>	Wafle ryżowe 30 g		Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 30 g ( <u>MLE</u> )	
	Wartość energetyczna: 2421.67 kcal; Białko ogółem: 94.90 g; Tłuszcz: 61.95 g; Kw. tł. nasy.: 26.08 g; Węglowodany ogółem: 375.95 g; W tym cukry: 101.34 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sól: 10.74 g;	Wartość energetyczna: 2436.21 kcal; Białko ogółem: 95.32 g; Tłuszcz: 62.74 g; Kw. tł. nasy.: 26.17 g; Węglowodany ogółem: 377.83 g; W tym cukry: 101.61 g; Błonnik pok.: 28.51 g; Sól: 10.77 g;	Wartość energetyczna: 2451.24 kcal; Białko ogółem: 111.65 g; Tłuszcz: 81.78 g; Kw. tł. nasy.: 37.54 g; Węglowodany ogółem: 325.25 g; W tym cukry: 47.36 g; Błonnik pok.: 30.25 g; Sól: 11.08 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-09 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- PCK Podstawowa	BIAŁ- PCK Łatwo strawna	BIAŁ- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2025-03-08 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> ) Mięso 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> ) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Mięso 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> ) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp. z pol. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g	
	Obiad	Zupa krem z dyni + 350 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński z wieprzowiną + 150 g ( <u>SEL.</u> ) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 120 g ( <u>MLE</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa krem z dyni + 350 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g ( <u>SEL.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 350 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g ( <u>SEL.</u> ) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 120 g ( <u>MLE</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 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> ) Mięso 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 mlekem 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> ) Mięso 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> ) Mięso 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: 2115.97 kcal; Białko ogółem: 76.00 g; Tłuszcz: 58.22 g; Kw. tł. nasy.: 18.96 g; Węglowodany ogółem: 325.45 g; W tym cukry: 77.97 g; Błonnik pok.: 31.33 g; Sól: 14.18 g;	Wartość energetyczna: 2017.57 kcal; Białko ogółem: 80.12 g; Tłuszcz: 48.94 g; Kw. tł. nasy.: 16.87 g; Węglowodany ogółem: 324.26 g; W tym cukry: 68.63 g; Błonnik pok.: 23.45 g; Sól: 12.98 g;	Wartość energetyczna: 2153.72 kcal; Białko ogółem: 100.61 g; Tłuszcz: 53.74 g; Kw. tł. nasy.: 15.59 g; Węglowodany ogółem: 327.35 g; W tym cukry: 38.49 g; Błonnik pok.: 35.09 g; Sól: 11.93 g;	
2025-03-09 niedziela	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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> ) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 350 ml ( <u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 180 g Kotlet panierowany z udzka kurczaka + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Surówka z selera, jabłka i orzechów b/c + 200 g ( <u>MLE, ORZ, SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 350 ml ( <u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 180 g Filet z indyka pieczony dieta + 100 g Sos jogurtowo-cytrynowy + 100 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Surówka z selera i jabłka b/c + 120 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 350 ml ( <u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 180 g Filet z indyka pieczony dieta + 100 g Sos jogurtowo-cytrynowy + 100 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Surówka z selera, jabłka i orzechów b/c + 120 g ( <u>MLE, ORZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 2% tł. 200 ml ( <u>MLE</u> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu i sianecznika z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu i sianecznika z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekem 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> ) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu i sianecznika 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, MLE.</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, MLE.</u> )	Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g ( <u>SOJ, MLE</u> )	
	Wartość energetyczna: 2417.61 kcal; Białko ogółem: 94.26 g; Tłuszcz: 59.08 g; Kw. tł. nasy.: 19.73 g; Węglowodany ogółem: 388.91 g; W tym cukry: 95.36 g; Błonnik pok.: 33.22 g; Sól: 10.41 g;	Wartość energetyczna: 2364.61 kcal; Białko ogółem: 103.44 g; Tłuszcz: 51.98 g; Kw. tł. nasy.: 18.42 g; Węglowodany ogółem: 383.21 g; W tym cukry: 100.80 g; Błonnik pok.: 27.87 g; Sól: 11.73 g;	Wartość energetyczna: 1988.51 kcal; Białko ogółem: 97.31 g; Tłuszcz: 41.24 g; Kw. tł. nasy.: 15.41 g; Węglowodany ogółem: 318.03 g; W tym cukry: 53.48 g; Błonnik pok.: 30.78 g; Sól: 9.60 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,