

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- PCK Podstawowa	BIAŁ- PCK Łatwo strawna	BIAŁ- PCK Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-03-10 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MŁE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MŁE.) 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 (MŁE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MŁE.) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MŁE.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MŁE.) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MŁE.) 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 zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (MŁE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 350 g (SOJ, MŁE, SEL.) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MŁE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Dip jogurtowy naturalny + 100 g (MŁE.) Banan 1szt. 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 350 g (SOJ, MŁE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos pieczarkowy + 100 g (MŁE.) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 120 g Mizeria + 120 g (MŁE.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 350 g (SOJ, MŁE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos pieczarkowy + 100 g (MŁE.) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 120 g Mizeria + 120 g (MŁE.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
PD			Jabłko 1 szt 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- PCK Podstawowa	BIAŁ- PCK Łatwo strawna	BIAŁ- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-03-10 poniedziałek	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 JECZ.)	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 JECZ.) 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 JECZ.)
	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: 2648.77 kcal; Białko ogółem: 88.53 g; Tłuszcz: 70.56 g; Kw. tł. nasy.: 28.11 g; Węglowodany ogółem: 422.84 g; W tym cukry: 141.50 g; Błonnik pok.: 20.22 g; Sól: 12.23 g;	Wartość energetyczna: 2477.61 kcal; Białko ogółem: 85.38 g; Tłuszcz: 52.83 g; Kw. tł. nasy.: 23.03 g; Węglowodany ogółem: 422.84 g; W tym cukry: 141.77 g; Błonnik pok.: 18.57 g; Sól: 11.68 g;	Wartość energetyczna: 2206.98 kcal; Białko ogółem: 93.62 g; Tłuszcz: 66.46 g; Kw. tł. nasy.: 22.66 g; Węglowodany ogółem: 324.74 g; W tym cukry: 47.56 g; Błonnik pok.: 32.69 g; Sól: 12.17 g;
2025-03-11 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne 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.) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (SOJ.) Ogórek kiszony 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne 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.) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (SOJ.) 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.) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (SOJ.) 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.) Ser żółty 20 g (MLE.) Sałata zielona 10 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- PCK Podstawowa	BIAŁ- PCK Łatwo strawna	BIAŁ- PCK Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-03-11 wtorek	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlet schabowy panierowany + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z czarnej rzepy z natką pietruszki + 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab gotowany + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab gotowany + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (MLE.) Surówka z czarnej rzepy z natką pietruszki + 120 g Brukselka gotowana + 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	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.) 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 JECZ.)		Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) 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 JECZ.)
	PN	Banan 1szt. 1 szt Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)		Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (MLE.) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 30 g
		Wartość energetyczna: 2257.24 kcal; Białko ogółem: 83.86 g; Tłuszcz: 47.05 g; Kw. tł. nasy.: 16.09 g; Węglowodany ogółem: 389.43 g; W tym cukry: 103.22 g; Błonnik pok.: 29.52 g; Sól: 11.66 g;	Wartość energetyczna: 2302.51 kcal; Białko ogółem: 99.25 g; Tłuszcz: 48.03 g; Kw. tł. nasy.: 17.09 g; Węglowodany ogółem: 380.13 g; W tym cukry: 99.96 g; Błonnik pok.: 23.98 g; Sól: 11.31 g;	Wartość energetyczna: 2315.40 kcal; Białko ogółem: 118.35 g; Tłuszcz: 63.91 g; Kw. tł. nasy.: 23.89 g; Węglowodany ogółem: 334.39 g; W tym cukry: 41.47 g; Błonnik pok.: 33.11 g; Sól: 13.11 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- PCK Podstawowa	BIAŁ- PCK Łatwo strawna	BIAŁ- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-03-12 środa	Śniadanie	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 ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos dyniowy + 100 g (MLE.) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z zacierką + 350 ml (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos dyniowy + 100 g (MLE.) Buraczki gotowane () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pieczarkowy + 100 g (MLE.) Brokuł gotowany* 120 g Surówka z marchwi i jabłka 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.) 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	Pieczycwo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Dżem 25 g 1 szt		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. 30 g (SOJ, MLE.) Sałata zielona 20 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- PCK Podstawowa	BIAŁ- PCK Łatwo strawna	BIAŁ- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-03-12 środa		Wartość energetyczna: 2545.19 kcal; Białko ogółem: 85.71 g; Tłuszcz: 84.84 g; Kw. tł. nasy.: 29.91 g; Węglowodany ogółem: 368.67 g; W tym cukry: 78.81 g; Błonnik pok.: 29.93 g; Sól: 10.65 g;	Wartość energetyczna: 2412.45 kcal; Białko ogółem: 91.42 g; Tłuszcz: 59.31 g; Kw. tł. nasy.: 22.13 g; Węglowodany ogółem: 390.92 g; W tym cukry: 101.73 g; Błonnik pok.: 32.13 g; Sól: 10.00 g;	Wartość energetyczna: 2345.87 kcal; Białko ogółem: 97.38 g; Tłuszcz: 75.69 g; Kw. tł. nasy.: 25.02 g; Węglowodany ogółem: 333.31 g; W tym cukry: 60.39 g; Błonnik pok.: 35.23 g; Sól: 8.69 g;
	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
2025-03-13 czwartek	II ŚN			Sok pomidorowy 200 ml
	Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 350 ml (SOJ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 100 g Sos pomidorowy + 100 g Surówka Coleslaw + 120 g (JAJ, MLE, GOR, SOJ.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 350 ml (SOJ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 100 g Sos pomidorowy + 100 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 350 ml (SOJ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ.) Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 100 g Sos pomidorowy + 100 g Ogórek kiszony z cebulką + 120 g Kalafior gotowany* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 30 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)		Jabłko 1 szt 1 szt
				Płatki jęczminne 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.) Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 30 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- PCK Podstawowa	BIAŁ- PCK Łatwo strawna	BIAŁ- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-03-13 czwartek	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: 2481.78 kcal; Białko ogółem: 97.45 g; Tłuszcz: 59.13 g; Kw. tł. nasy.: 16.39 g; Węglowodany ogółem: 399.88 g; W tym cukry: 107.90 g; Błonnik pok.: 30.18 g; Sól: 10.72 g;	Wartość energetyczna: 2403.24 kcal; Białko ogółem: 102.49 g; Tłuszcz: 48.65 g; Kw. tł. nasy.: 16.87 g; Węglowodany ogółem: 393.32 g; W tym cukry: 114.42 g; Błonnik pok.: 25.15 g; Sól: 10.84 g;	Wartość energetyczna: 2063.25 kcal; Białko ogółem: 96.11 g; Tłuszcz: 54.52 g; Kw. tł. nasy.: 14.06 g; Węglowodany ogółem: 308.09 g; W tym cukry: 48.59 g; Błonnik pok.: 38.90 g; Sól: 15.01 g;
2025-03-14 piątek	Śniadanie	Zacierka 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.) Pasta z jaj 70 g (JAJ, MLE.) Ogórek kiszony 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka 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.) Pasta z jaj 70 g (JAJ, 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.) Pasta z jaj 70 g (JAJ, MLE.) Ogórek kiszony 30 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.) Ser żółty 20 g (MLE.) Sałata zielona 20 g
	Obiad	Zupa fasolowa z kielbasą + 350 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Ziemniaki gotowane () 180 g Morszczuk smażony 100g + 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Mix sałat z sosem winegret b/c + 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 350 g (SOJ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Morszczuk na parze 100g + 100 g (RYB.) Sos cytrynowy + 100 g (GLU PSZ, MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 350 g (SOJ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Morszczuk na parze 100g + 100 g (RYB.) Sos cytrynowy + 100 g (GLU PSZ, MLE.) Mix sałat z sosem winegret + 120 g (GOR.) Fasolka szparagowa z wody* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
PD			Jogurt naturalny 150 g (MLE.)	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- PCK Podstawowa	BIAŁ- PCK Łatwo strawna	BIAŁ- PCK Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-03-14 piątek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE.) Dżem 40 g Pomarańcza 150 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)		Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL.) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 70 g (MLE.) Pomidor 30 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (MLE.) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2449.49 kcal; Białko ogółem: 101.99 g; Tłuszcz: 64.31 g; Kw. tł. nasy.: 20.67 g; Węglowodany ogółem: 375.45 g; W tym cukry: 87.66 g; Błonnik pok.: 28.43 g; Sól: 11.87 g;	Wartość energetyczna: 2364.06 kcal; Białko ogółem: 99.32 g; Tłuszcz: 58.83 g; Kw. tł. nasy.: 25.54 g; Węglowodany ogółem: 366.95 g; W tym cukry: 91.63 g; Błonnik pok.: 23.58 g; Sól: 11.59 g;	Wartość energetyczna: 2462.95 kcal; Białko ogółem: 110.98 g; Tłuszcz: 80.54 g; Kw. tł. nasy.: 32.09 g; Węglowodany ogółem: 333.05 g; W tym cukry: 44.43 g; Błonnik pok.: 27.11 g; Sól: 10.52 g;
2025-03-15 sobota	Śniadanie	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 zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz, parz w osłonce niejadalnej) 50 g (SOJ.) Ketchup 20 g (SEL.) Sałata zielona 20 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 zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Połędwica Sopotcka 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 zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	III ŚN			Maślanka 150 ml (MLE.)

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- PCK Podstawowa	BIAŁ- PCK Łatwo strawna	BIAŁ- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2025-03-15 sobota	Obiad	Zupa selerowa z makaronem + 350 ml (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Klopsik z kurczaka + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos cygański + 100 g Surówka z marchwi, jabłka, selera, papryki b/c + 120 g (SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa selerowa z makaronem + 350 ml (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Klopsik z kurczaka + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy dieta + 100 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem * 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa selerowa z makaronem + 350 ml (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Klopsik z kurczaka + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy dieta + 100 g (MLE.) Surówka z marchwi, jabłka, selera, papryki b/c + 120 g (SEL.) 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.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE.) 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 Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE.) Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 30 g	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.) Sałatka z ryżu brązowego i brokułów- dieta 150 g (MLE, SEL.) Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	
	PN	Chałka 50 g (GLU PSZ, JAJ.)		Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (MLE.) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (SOJ, MLE.) Pomidor 30 g	
		Wartość energetyczna: 2310.38 kcal; Białko ogółem: 84.80 g; Tłuszcz: 62.98 g; Kw. tł. nasy.: 19.33 g; Węglowodany ogółem: 360.35 g; W tym cukry: 70.17 g; Błonnik pok.: 28.08 g; Sól: 12.73 g;	Wartość energetyczna: 2218.35 kcal; Białko ogółem: 87.58 g; Tłuszcz: 57.57 g; Kw. tł. nasy.: 17.31 g; Węglowodany ogółem: 350.03 g; W tym cukry: 63.18 g; Błonnik pok.: 23.81 g; Sól: 11.94 g;	Wartość energetyczna: 2163.15 kcal; Białko ogółem: 85.03 g; Tłuszcz: 58.15 g; Kw. tł. nasy.: 16.52 g; Węglowodany ogółem: 339.64 g; W tym cukry: 58.43 g; Błonnik pok.: 38.50 g; Sól: 11.55 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- PCK Podstawowa	BIAŁ- PCK Łatwo strawna	BIAŁ- PCK Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-03-16 niedziela	Śniadanie	Płatki pszenne 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 zawartości 3/4 t.(62%) 10 g (MLE.) Kielbasa 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	Płatki pszenne 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 zawartości 3/4 t.(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 zawartości 3/4 t.(62%) 10 g (MLE.) Twarożek z ziołami 70 g (MLE.) Rzodkiew biała 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 t.(62%) 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g
	Obiad	Zupa ziemniaczana + 350 g (SOJ, MLE, SEL.) Kasza gryczana 180 g Gulasz z indyka + 150 g Sałata zielona z jogurtem + 120 g (MLE.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 350 g (SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Gulasz z indyka + 150 g Sałata zielona z jogurtem + 120 g (MLE.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 350 g (SOJ, MLE, SEL.) Kasza gryczana 180 g Gulasz z indyka + 150 g Sałata zielona z jogurtem + 120 g (MLE.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 120 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sos własny dieta + 100 g (SOJ.)
	PD			Jogurt naturalny 2% t. 200 ml (MLE.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 t.(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 JĘCZ.)		Kasza manna na wywarze jarzynowym () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 t.(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 JĘCZ.)

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- PCK Podstawowa	BIAŁ- PCK Łatwo strawna	BIAŁ- PCK Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-03-16 niedziela	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (MLE.) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g (SOJ.) Pomidor 30 g
		Wartość energetyczna: 2163.27 kcal; Białko ogółem: 87.07 g; Tłuszcz: 47.85 g; Kw. tł. nasy.: 18.02 g; Węglowodany ogółem: 355.49 g; W tym cukry: 97.88 g; Błonnik pok.: 28.75 g; Sól: 10.78 g;	Wartość energetyczna: 2129.88 kcal; Białko ogółem: 81.54 g; Tłuszcz: 45.78 g; Kw. tł. nasy.: 17.72 g; Węglowodany ogółem: 357.46 g; W tym cukry: 98.03 g; Błonnik pok.: 26.23 g; Sól: 11.16 g;	Wartość energetyczna: 2404.84 kcal; Białko ogółem: 108.95 g; Tłuszcz: 72.46 g; Kw. tł. nasy.: 23.74 g; Węglowodany ogółem: 334.54 g; W tym cukry: 42.46 g; Błonnik pok.: 31.28 g; Sól: 11.21 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,