

Jadłospisy z 12. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- PCK Podstawowa	BIAL- PCK Łatwo strawna	BIAL- PCK Z ogr. tł./ogr.subst.pobudz.wydz.s ok.zoł	BIAL- PCK Z ogr. tł. (trzustkowa)	BIAL- PCK Bezmleczna	BIAL- PCK Bezglutenowa	BIAL- PCK Wegetariańska	BIAL- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
Smíatanie	Platki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz szczeciński 70 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 70 g ( <b>RYB, SEL, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2, MCK.</b> ) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 70 g ( <b>RYB, SEL, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2, MCK.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL, GLU OW.</b> ) Chleb tostowy pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 50 g ( <b>RYB, SEL, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2, MCK.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zawartosci 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 70 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 70 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 70 g ( <b>RYB, SEL, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2, MCK.</b> ) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz szczeciński 70 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml			Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g ( <b>MLE.</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Sałata zielona 10 g
Obiad	Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL, SEL.</b> ) Knedle z truskawkami * 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 350 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 350 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos koperkowy * (bez mleka) 70 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony (bez glutenu) 90 g ( <b>JAJ.</b> ) Sos koperkowy * (bez glutenu) 100 ml ( <b>MLE.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Knedle z truskawkami * 300 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 120 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Jabłko 1 szt 1 szt
	PD		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				Jabłko 1 szt 1 szt	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 70 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Beskidzka-wieprzowa parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Chleb tostowy pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Rolada z łopatki wieprzowej 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zawartosci 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 70 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 70 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Dżem 50 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL.</b> ) Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 70 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Podpiłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 30 g	

Jadłospisy z 12. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- PCK Podstawowa	BIAL- PCK Łatwo strawna	BIAL- PCK Z ogr. tł./ogr.subst.pobudz.wydz.s ok.żół	BIAL- PCK Z ogr. tł. (trzustkowa)	BIAL- PCK Bezmleczna	BIAL- PCK Bezglutenowa	BIAL- PCK Wegetariańska	BIAL- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
Sniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Beskidzka-wieprzowa parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Beskidzka-wieprzowa parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Beskidzka-wieprzowa parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL</b> ) Chleb tostowy pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Pasta drobiowo-warzywna z udzka kurczaka* 50 g ( <b>SEL</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z soczewicy czerwonej 70 g Twarożek 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Beskidzka-wieprzowa parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
II SN	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml							Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody 20 g ( <b>SOJ, MLE</b> )
Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bitka z szynki wieprzowej 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos własny () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bitka z szynki wieprzowej 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos własny () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Dynia duszona z olejem* 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bitka z szynki wieprzowej 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Dynia duszona z olejem* 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bitka z szynki wieprzowej 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos własny () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Dynia duszona z olejem* 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron bezglutenowy 180 g Bitka z szynki wieprzowej (b/glutenu) 80 g Sos własny (bez glutenu) 70 ml Dynia duszona z olejem* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą* 230 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Dynia duszona z olejem* 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bitka z szynki wieprzowej 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos własny () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 120 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	
PD	Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEJCZ</b> )							Maślanka 200 ml ( <b>MLE</b> )
Kolejnia	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowy 70 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pomidor 30 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 30 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor b/skórki 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Chleb tostowy pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 30 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</b> )	Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 30 g
PN	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )				Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )	Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</b> ) Sałata zielona 20 g

Jadłospisy z 12. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-12 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- PCK Podstawowa	BIAL- PCK Łatwo strawna	BIAL- PCK Z ogr. tł./ogr.subst.pobudz.wydz.s ok.żół	BIAL- PCK Z ogr. tł. (trzustkowa)	BIAL- PCK Bezmleczna	BIAL- PCK Bezglutenowa	BIAL- PCK Wegetariańska	BIAL- PCK Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z fasoli 70 g Rzodkiew biała 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 30 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL</b> ) Chleb tostowy pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z fasoli 70 g Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z fasoli 60 g Rzodkiew biała 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II SN							Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> )
Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos jarzynowy () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Sałatka szwedzka () 120 g ( <b>GOR</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos jarzynowy () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Buraczki oprószone () 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Buraczki oprószone () 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos jarzynowy () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Buraczki gotowane () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 350 ml ( <b>SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 80 g ( <b>JAJ</b> ) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 70 ml ( <b>SEL</b> ) Buraczki gotowane () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlety z brokuła* 150 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos jarzynowy () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Buraczki oprószone () 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos jarzynowy () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Buraczki po francusku z olejem b/c () 120 g Sałatka szwedzka b/c () 120 g ( <b>GOR</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	
	PD		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml				Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE</b> )
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek a'la homogenizowany 70 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL</b> ) Chleb tostowy pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )	Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )		Dżem 25 g 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Dżem 25 g 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Dżem 25 g 1 szt	Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g ( <b>MLE</b> ) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 20 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 10 g

Jadłospisy z 12. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- PCK Podstawowa	BIAŁ- PCK Łatwo strawna	BIAŁ- PCK Z ogr. tł./ogr.subst.pobudz.wydz.s ok.żół	BIAŁ- PCK Z ogr. tł. (trzustkowa)	BIAŁ- PCK Bezmleczna	BIAŁ- PCK Bezglutenowa	BIAŁ- PCK Wegetariańska	BIAŁ- PCK Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE,</b> ) Salatka jarzynowa* 150 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewprzowiny, parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE,</b> ) Salatka jarzynowa* dieta 150 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewprzowiny, parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE,</b> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewprzowiny, parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor b/skórki 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL,</b> ) Chleb tostowy pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Salatka jarzynowa z olejem* 150 g ( <b>SEL,</b> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewprzowiny, parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL,</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE,</b> ) Salatka jarzynowa* dieta 150 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewprzowiny, parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE,</b> ) Salatka jarzynowa* dieta 150 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE,</b> ) Salatka jarzynowa* dieta 150 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewprzowiny, parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
II ŚN			Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml					Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g ( <b>MLE,</b> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewprzowiny, parzona 20 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 30 g
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</b> ) Gołąbek siekany z mięsa wp 150 g ( <b>JAJ,</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Surówka z selera i marchwi z olejem () 120 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko 180 g Sos mięsno warzywny () (z mięsa wiewprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ryż na sypko 180 g Pulpet wiewprzowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos jarzynowy () 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ryż na sypko 180 g Pulpet wiewprzowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ryż na sypko 180 g Sos mięsno warzywny () (z mięsa wiewprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) () 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko 180 g Klopsik wiewprzowy (bez glutenu) 90 g ( <b>JAJ,</b> ) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Risotto wegetariańskie* 350 g ( <b>SEL,</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Sos mięsno warzywny () (z mięsa wiewprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 120 g ( <b>SEL,</b> ) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
PD			Wafle ryżowe 30 g	Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt				Jabłko 1 szt 1 szt
Koleja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g ( <b>MLE,</b> ) Salata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g ( <b>MLE,</b> ) Salata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE,</b> ) Poledwica Sopotka wiewprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE,</b> ) Salata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> )	Chleb tostowy pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta drobiowo-warzywna z udzka kurczaka* 70 g ( <b>SEL,</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka Konserwowa wiewprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wiewprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g ( <b>MLE,</b> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g ( <b>MLE,</b> ) Salata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> )	Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z twarogu i cebuli 70 g ( <b>MLE,</b> ) Ogórek kiszony 30 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> )
PN		Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</b> )			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka Konserwowa wiewprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wiewprzowego, parzony 20 g ( <b>SOJ,</b> ) Salata zielona 20 g

Jadłospisy z 12. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- PCK Podstawowa	BIAŁ- PCK Łatwo strawna	BIAŁ- PCK Z ogr. tł./ogr.subst.pobudz.wydz.s ok.żół	BIAŁ- PCK Z ogr. tł. (trzustkowa)	BIAŁ- PCK Bezmleczna	BIAŁ- PCK Bezglutenowa	BIAŁ- PCK Wegetariańska	BIaŁ- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj 70 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pasta z jaj 70 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Pomidor 30 g	Płatki pszenne na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pasta z białek 70 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Pomidor 30 g	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Chleb tostowy pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 70 g ( <b>SEL.</b> )	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g ( <b>JAJ.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pasta z jaj 70 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Pomidor 30 g	Płatki pszenne na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pasta z jaj 70 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Pomidor 30 g	Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Pasta z jaj 70 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Pomidor 30 g
II SN			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml				Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z brokuła* 20 g Sałata zielona 10 g
Obiad	Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba smażona (Morszczuk) 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <b>RYB.</b> ) Brokuł gotowany* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <b>RYB.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g ( <b>RYB.</b> ) Brokuł gotowany* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <b>RYB.</b> ) Brokuł gotowany* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <b>RYB.</b> ) Brokuł gotowany* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g ( <b>RYB.</b> ) Brokuł gotowany* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <b>RYB.</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120 g Brokuł gotowany* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
PD			Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Gałatekka o smaku brzoskwińowym 200 g				Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE.</b> )
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 40 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 30 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ryba faszzerowana (dorsz) 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2, MCK.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL.</b> ) Chleb tostowy pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Ryba faszzerowana (dorsz) 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2, MCK.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Dżem 30 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 40 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 30 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 40 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 30 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Kasza manna na wywarze jarzynowym () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	
PN				Wafle ryżowe 30 g				Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> )

Jadłospisy z 12. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- PCK Podstawowa	BIAL- PCK Łatwo strawna	BIAL- PCK Z ogr. tł./ogr.subst.pobudz.wydz.s ok.żół	BIAL- PCK Z ogr. tł. (trzustkowa)	BIAL- PCK Bezmleczna	BIAL- PCK Bezglutenowa	BIAL- PCK Wegetariańska	BIAL- PCK Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Ryż 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 zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Parówki drobiowe (kief drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 50 g (SOJ.) Ketchup 20 g (SEL.) Rzodkiew biała 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż 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 zawartości 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	Ryż na mleku 350 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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.) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 70 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż 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 zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Hummus 70 g (SEZ.) 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.) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Budyń o smaku czekoladowym z/c 200 ml (MLE.)	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml				Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (MLE.) Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp. z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g
Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JEJCZ.) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g (GLU PSZ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JEJCZ.) Gulasz wieprzowy 230 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JEJCZ.) Pulpet wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Buraczki gotowane () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (SEL.) Ryż na sypko 180 g Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JEJCZ.) Gulasz wieprzowy 230 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 230 g Buraczki gotowane () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE.) Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JEJCZ.) Gulasz wieprzowy 230 g (GLU PSZ.) Buraczki po francusku z olejem b/c () 120 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	
	PD		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt					Masłanka 200 ml (MLE.)
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Surówka z marchwi () (z olejem) 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 zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pasta mięsno-warzywna z mięsa wieprzowego () 50 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Surówka z marchwi () (z olejem) 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Surówka z marchwi () (z olejem) 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Surówka z marchwi () (z olejem) 30 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Surówka z marchwi b/c () (z olejem) 30 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wafle tortowe 30 g (GLU PSZ, SOJ.)		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.) Szynka Beskidzka-wieprzowa parzona 20 g (SOJ, MLE.) Pomidor 50 g

Jadłospisy z 12. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-12 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- PCK Podstawowa	BIAL- PCK Łatwo strawna	BIAL- PCK Z ogr. tł./ogr.subst.pobudz.wydz.s ok.zól	BIAL- PCK Z ogr. tł. (trzustkowa)	BIAL- PCK Bezmleczna	BIAL- PCK Bezglutenowa	BIAL- PCK Wegetariańska	BIAL- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2024-03-24, niedziela	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Beskidzka-wieprzowa parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Beskidzka-wieprzowa parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Beskidzka-wieprzowa parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL, GLU OW.</b> ) Chleb tostowy pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Beskidzka-wieprzowa parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Beskidzka-wieprzowa parzona 30 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml							Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN								
Obiad	Grysikowa () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Surówka Coleslaw () 120 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Marchew gotowana z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy*(bez mleka) 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlety sojowe 90 g ( <b>SOJ.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 120 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	
	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml							Jogurt naturalny 2% tł. 200 ml ( <b>MLE.</b> )	
PD									
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i słończnika z natką pietruszki 70 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Chleb tostowy pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL.</b> ) Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
PN	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Wafle ryżowe 30 g	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g ( <b>SOJ, MLE.</b> )	

### **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,