

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 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
2024-04-22 poniedziałek	Śniadanie	Makaron na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o 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	Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Filet z kurczaka gotowany 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</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>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL,</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml				Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks 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
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos jarzynowy () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Dynia duszona z olejem* 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Dynia duszona z olejem* 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 120 g (<u>SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z selera i jabłka b/c () 120 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałatka szwedzka b/c () 120 g (<u>GOR,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml				Jabłko 1 szt 1 szt
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 70 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 30 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 zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 70 g (<u>SEL,</u>) Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 70 g (<u>SEL,</u>) Pomidor b/skórki 30 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kasza manna na wywarze jarzynowym () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 70 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g 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 bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 70 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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 wegetariański () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU OW,</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 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 Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>)		Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: 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>) Serek a'la homogenizowany 30 g (<u>MLE,</u>)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- PCK Podstawowa	BIAL- PCK Latwo 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
2024-04-22 poniedziałek	Wartość energetyczna: 2430.68 kcal; Białko ogółem: 94.82 g; Tłuszcz: 62.62 g; Kw. tł. nasy.: 23.17 g; Węglowodany ogółem: 382.90 g; W tym cukry: 106.91 g; Błonnik pok.: 25.51 g; Sól: 7.35 g; WW: 35.85 Por.; 15.60 %; 897.21 %; Ener. z T: 23.19 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 2871.19 mg;	Wartość energetyczna: 2434.68 kcal; Białko ogółem: 95.26 g; Tłuszcz: 46.44 g; Kw. tł. nasy.: 18.33 g; Węglowodany ogółem: 420.61 g; W tym cukry: 107.31 g; Błonnik pok.: 23.11 g; Sól: 7.43 g; WW: 39.86 Por.; 15.65 %; 941.61 %; Ener. z T: 17.17 %; Ener. z Bł.: 1.90 %; K: 2964.27 mg;	Wartość energetyczna: 2827.88 kcal; Białko ogółem: 100.31 g; Tłuszcz: 58.39 g; Kw. tł. nasy.: 19.35 g; Węglowodany ogółem: 480.86 g; W tym cukry: 124.13 g; Błonnik pok.: 24.17 g; Sól: 8.17 g; WW: 45.74 Por.; 14.19 %; 1147.89 %; Ener. z T: 18.58 %; Ener. z Bł.: 1.71 %; K: 3473.68 mg;	Wartość energetyczna: 2078.06 kcal; Białko ogółem: 75.62 g; Tłuszcz: 31.34 g; Kw. tł. nasy.: 4.53 g; Węglowodany ogółem: 373.23 g; W tym cukry: 106.26 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 3.48 g; WW: 35.25 Por.; 14.56 %; 1205.02 %; Ener. z T: 13.57 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 2727.47 mg;	Wartość energetyczna: 2158.48 kcal; Białko ogółem: 77.37 g; Tłuszcz: 43.40 g; Kw. tł. nasy.: 8.72 g; Węglowodany ogółem: 383.03 g; W tym cukry: 64.66 g; Błonnik pok.: 29.12 g; Sól: 7.72 g; WW: 35.47 Por.; 14.34 %; 1203.81 %; Ener. z T: 18.09 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 2663.73 mg;	Wartość energetyczna: 1841.56 kcal; Białko ogółem: 58.94 g; Tłuszcz: 49.91 g; Kw. tł. nasy.: 12.17 g; Węglowodany ogółem: 296.26 g; W tym cukry: 58.16 g; Błonnik pok.: 21.09 g; Sól: 2.97 g; WW: 27.59 Por.; 12.80 %; 907.95 %; Ener. z T: 24.39 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 2612.10 mg;	Wartość energetyczna: 2653.88 kcal; Białko ogółem: 99.26 g; Tłuszcz: 64.18 g; Kw. tł. nasy.: 29.39 g; Węglowodany ogółem: 434.68 g; W tym cukry: 109.30 g; Błonnik pok.: 26.96 g; Sól: 7.67 g; WW: 40.87 Por.; 14.96 %; 939.83 %; Ener. z T: 21.77 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 3025.76 mg;	Wartość energetyczna: 2243.28 kcal; Białko ogółem: 94.71 g; Tłuszcz: 56.22 g; Kw. tł. nasy.: 18.52 g; Węglowodany ogółem: 354.35 g; W tym cukry: 49.09 g; Błonnik pok.: 40.95 g; Sól: 8.97 g; WW: 31.53 Por.; 16.89 %; 990.80 %; Ener. z T: 22.56 %; Ener. z Bł.: 3.65 %; K: 3984.58 mg;
Śniadanie	Płatki jęczmieńne 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 zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (SOJ.) Ogórek kiszony 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmieńne 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 zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmieńne 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 zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmieńne na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL, GLU JECZ.) Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmieńne na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL, GLU JECZ.) 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 Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (SOJ.) 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.) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmieńne na mleku 350 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 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.) Pastę z soczewicy czerwonej 70 g 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 z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
II ŚN			Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml					Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Sałata zielona 10 g
Obiad	Wielowarzywna z zacierką() 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Roladka drobiowa 90 g (JAJ.) Sos pietruszkowy* 70 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka wykwinna z olejem b/c 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z zacierką() 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Roladka drobiowa 90 g (JAJ.) Sos pietruszkowy* 70 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew oprószana z olejem () 120 g (GLU PSZ.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Roladka drobiowa 90 g (JAJ.) Sos pietruszkowy* 70 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew oprószana z olejem () 120 g (GLU PSZ.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 350 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Roladka drobiowa 90 g (JAJ.) Marchew oprószana z olejem () 120 g (GLU PSZ.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z zacierką() (bez mleka) 350 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Roladka drobiowa 90 g (JAJ.) Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 70 ml (MLE.) Marchew oprószana z olejem () (bez glutenu) 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Roladka drobiowa 90 g (JAJ.) Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 70 ml (MLE.) Marchew oprószana z olejem () (bez glutenu) 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z zacierką() 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Pierogi z serem* 200 g (GLU PSZ, MLE.) Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z zacierką() 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Roladka drobiowa 90 g (JAJ.) Sos pietruszkowy* 70 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 120 g Surówka z marchwi i jabłka b/c () 120 g (MLE.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
PD			Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml				Jogurt naturalny 2% tł. 200 ml (MLE.)
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Filet królewski z indykami 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 zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny 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	Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 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 (MLE.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Makaron 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.) Filet królewski z indykami 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.)	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 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
2024-04-23 wtorek	PN	Banan 1szt. 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)		Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) Banan 1szt. 1 szt		Wafle ryżowe 30 g Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (MLE.) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 30 g
		Wartość energetyczna: 2256.34 kcal; Białko ogółem: 86.96 g; Tłuszcz: 52.46 g; Kw. tł. nasy.: 16.04 g; Węglowodany ogółem: 373.19 g; W tym cukry: 99.70 g; Błonnik pok.: 27.06 g; Sól: 9.40 g; WW: 34.75 Por.; 15.42 %; 942.67 %; Ener. z T: 20.93 %; Ener. z Bł.: 2.40 %; K: 4044.65 mg;	Wartość energetyczna: 2364.42 kcal; Białko ogółem: 91.50 g; Tłuszcz: 46.56 g; Kw. tł. nasy.: 15.82 g; Węglowodany ogółem: 411.78 g; W tym cukry: 102.24 g; Błonnik pok.: 27.27 g; Sól: 9.76 g; WW: 38.58 Por.; 15.48 %; 1032.38 %; Ener. z T: 17.72 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 4051.53 mg;	Wartość energetyczna: 2598.59 kcal; Białko ogółem: 92.63 g; Tłuszcz: 47.08 g; Kw. tł. nasy.: 15.75 g; Węglowodany ogółem: 467.68 g; W tym cukry: 132.23 g; Błonnik pok.: 27.14 g; Sól: 9.79 g; WW: 44.23 Por.; 14.26 %; 1286.73 %; Ener. z T: 16.31 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 4017.22 mg;	Wartość energetyczna: 2008.62 kcal; Białko ogółem: 73.16 g; Tłuszcz: 26.02 g; Kw. tł. nasy.: 5.74 g; Węglowodany ogółem: 380.10 g; W tym cukry: 144.31 g; Błonnik pok.: 24.43 g; Sól: 4.38 g; WW: 35.66 Por.; 14.57 %; 1279.95 %; Ener. z T: 11.66 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 3769.03 mg;	Wartość energetyczna: 2206.60 kcal; Białko ogółem: 84.42 g; Tłuszcz: 37.41 g; Kw. tł. nasy.: 9.40 g; Węglowodany ogółem: 399.88 g; W tym cukry: 81.81 g; Błonnik pok.: 29.24 g; Sól: 8.81 g; WW: 37.15 Por.; 15.30 %; 1096.94 %; Ener. z T: 15.26 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 3516.35 mg;	Wartość energetyczna: 1762.49 kcal; Białko ogółem: 59.28 g; Tłuszcz: 41.61 g; Kw. tł. nasy.: 10.44 g; Węglowodany ogółem: 293.52 g; W tym cukry: 69.18 g; Błonnik pok.: 17.77 g; Sól: 3.89 g; WW: 27.67 Por.; 13.45 %; 822.69 %; Ener. z T: 21.25 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 3153.91 mg;	Wartość energetyczna: 2459.85 kcal; Białko ogółem: 91.19 g; Tłuszcz: 50.39 g; Kw. tł. nasy.: 18.56 g; Węglowodany ogółem: 418.63 g; W tym cukry: 99.17 g; Błonnik pok.: 25.01 g; Sól: 6.13 g; WW: 39.35 Por.; 14.83 %; 928.59 %; Ener. z T: 18.44 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 2523.34 mg;	Wartość energetyczna: 2207.05 kcal; Białko ogółem: 105.52 g; Tłuszcz: 58.80 g; Kw. tł. nasy.: 22.95 g; Węglowodany ogółem: 330.64 g; W tym cukry: 42.40 g; Błonnik pok.: 30.28 g; Sól: 9.94 g; WW: 30.23 Por.; 19.12 %; 991.50 %; Ener. z T: 23.98 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 4087.60 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 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
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.) 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 zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (dorsz)-warzywny() 70 g (RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2, MCK.) 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 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.) Szynka Beskidzka-wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor b/skórki 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL, GLU OW.) Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pasta drobiowo-warzywna z udzca kurczaka* 50 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL, GLU OW.) 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 Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 70 g (RYB, SEL.) 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 (MLE.) Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 70 g (RYB, SEL.) 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 80 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.) Paprykarz rybno (dorsz)-warzywny() 70 g (RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2, MCK.) 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 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		Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Chrupki kukurydziane 20 g				Jabłko 1 szt 1 szt
Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem () 120 g (SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 90 g (JAJ.) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 50 ml (SEL.) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 350 ml (MLE, SEL.) Kotlet z jaj 300 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 120 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 120 g (SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	
	PD		Maślanka 200 ml (MLE.)	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml				Maślanka 200 ml (MLE.)
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 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 zawartości 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.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 70 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Rolada z łopatkki wieprzowej 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 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 (MLE.) Serek a'la homogenizowany 70 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Dżem 50 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 70 g (MLE.) Dżem 50 g 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 zawartości 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	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Dżem 25 g 1 szt		Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt		Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Dżem 25 g 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Dżem 25 g 1 szt
	Wartość energetyczna: 2463,84 kcal; Białko ogółem: 87,72 g; Tłuszcz: 73,27 g; Kw. tł. nasy.: 27,03 g; Węglowodany ogółem: 374,91 g; W tym cukry: 74,33 g; Błonnik pok.: 29,83 g; Sól: 9,98 g; WW: 34,63 Por.; 14,24 %; 929,87 %; Ener. z T: 26,76 %; Ener. z Bł.: 2,42 %; K: 3067,02 mg;	Wartość energetyczna: 2580,16 kcal; Białko ogółem: 98,26 g; Tłuszcz: 52,97 g; Kw. tł. nasy.: 19,13 g; Węglowodany ogółem: 441,89 g; W tym cukry: 91,04 g; Błonnik pok.: 30,34 g; Sól: 7,28 g; WW: 41,30 Por.; 15,23 %; 1135,07 %; Ener. z T: 18,48 %; Ener. z Bł.: 2,35 %; K: 3501,61 mg;	Wartość energetyczna: 2606,05 kcal; Białko ogółem: 102,19 g; Tłuszcz: 57,69 g; Kw. tł. nasy.: 20,40 g; Węglowodany ogółem: 432,69 g; W tym cukry: 107,57 g; Błonnik pok.: 25,41 g; Sól: 7,75 g; WW: 40,89 Por.; 15,69 %; 1243,16 %; Ener. z T: 19,92 %; Ener. z Bł.: 1,95 %; K: 3616,13 mg;	Wartość energetyczna: 2033,65 kcal; Białko ogółem: 72,30 g; Tłuszcz: 39,34 g; Kw. tł. nasy.: 7,96 g; Węglowodany ogółem: 357,05 g; W tym cukry: 86,45 g; Błonnik pok.: 26,03 g; Sól: 4,37 g; WW: 33,14 Por.; 14,22 %; 1292,20 %; Ener. z T: 17,41 %; Ener. z Bł.: 2,56 %; K: 2920,62 mg;	Wartość energetyczna: 2297,36 kcal; Białko ogółem: 79,59 g; Tłuszcz: 41,12 g; Kw. tł. nasy.: 9,91 g; Węglowodany ogółem: 417,89 g; W tym cukry: 67,65 g; Błonnik pok.: 30,94 g; Sól: 8,01 g; WW: 38,73 Por.; 13,86 %; 1227,22 %; Ener. z T: 16,11 %; Ener. z Bł.: 2,69 %; K: 2937,29 mg;	Wartość energetyczna: 1944,34 kcal; Białko ogółem: 61,61 g; Tłuszcz: 52,57 g; Kw. tł. nasy.: 13,55 g; Węglowodany ogółem: 310,90 g; W tym cukry: 66,69 g; Błonnik pok.: 16,42 g; Sól: 1,56 g; WW: 29,53 Por.; 12,68 %; 1109,24 %; Ener. z T: 24,33 %; Ener. z Bł.: 1,69 %; K: 2627,68 mg;	Wartość energetyczna: 3274,24 kcal; Białko ogółem: 125,14 g; Tłuszcz: 108,53 g; Kw. tł. nasy.: 27,90 g; Węglowodany ogółem: 459,91 g; W tym cukry: 114,46 g; Błonnik pok.: 30,62 g; Sól: 8,54 g; WW: 42,87 Por.; 15,29 %; 1164,17 %; Ener. z T: 29,83 %; Ener. z Bł.: 1,87 %; K: 3655,74 mg;	Wartość energetyczna: 2288,26 kcal; Białko ogółem: 97,75 g; Tłuszcz: 67,29 g; Kw. tł. nasy.: 20,17 g; Węglowodany ogółem: 338,59 g; W tym cukry: 56,22 g; Błonnik pok.: 34,47 g; Sól: 8,58 g; WW: 30,63 Por.; 17,09 %; 1076,77 %; Ener. z T: 26,47 %; Ener. z Bł.: 3,01 %; K: 4056,68 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 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	
2024-04-25 czwartek	Sniadanie	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 zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Pasta z fasoli 70 g 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 zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Twarożek 70 g (MLE) 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 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) Twarożek 70 g (MLE) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 350 ml (GLU PSZ, SEL) Chleb tostowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 350 ml (GLU PSZ, 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 Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ) 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) Twarożek 70 g (MLE) 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 80 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) Pasta z fasoli 70 g 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) Pasta z fasoli 70 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
		II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml						
2024-04-25 czwartek	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 180 g (GLU PSZ) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka z rzepy białej i jabłka () 120 g (MLE) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 180 g (GLU PSZ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 180 g (GLU PSZ) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ) Klopsik wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 120 g (SEL) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron 180 g (GLU PSZ) Klopsik wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 120 g (SEL) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron 180 g (GLU PSZ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez glutenu) () 350 ml (MLE, SEL) Makaron bezglutenowy 180 g Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) (bez glutenu) 150 g (SEL) Brokuł gotowany* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 180 g (GLU PSZ) Gulasz sojowy z warzywami * 230 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Surówka z rzepy białej i jabłka () 120 g (MLE) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 120 g Surówka z rzepy białej i jabłka () 120 g (MLE) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
		PD		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Galaretko o smaku truskawkowym 200 g				Jabłko 1 szt 1 szt
2024-04-25 czwartek	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 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) 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 zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 55 g (SOJ, MLE) Pomidor b/skórki 30 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL, GLU JĘCZ) Chleb tostowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Herbata czarna granulowana 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 dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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 (MLE) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 70 g (MLE) Pomidor 30 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL, GLU JĘCZ) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Poledwica 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)	
		PN	Mandarynka 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Mandarynka 1 szt	Jabłko pieczone 150 g Wafle ryżowe 30 g	Mandarynka 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Mandarynka 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Mandarynka 1 szt	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks o zawartości 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

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 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
2024-04-25 czwartek	Wartość energetyczna: 2358.97 kcal; Białko ogółem: 88.91 g; Tłuszcz: 51.87 g; Kw. tł. nasy.: 19.89 g; Węglowodany ogółem: 399.37 g; W tym cukry: 75.29 g; Błonnik pok.: 34.66 g; Sol: 7.67 g; WW: 36.59 Por.; 15.08 %; 980.87 %; Ener. z T: 19.79 %; Ener. z Bł.: 2.94 %; K: 3500.96 mg;	Wartość energetyczna: 2409.12 kcal; Białko ogółem: 95.26 g; Tłuszcz: 54.67 g; Kw. tł. nasy.: 18.92 g; Węglowodany ogółem: 396.26 g; W tym cukry: 73.88 g; Błonnik pok.: 24.52 g; Sol: 7.47 g; WW: 37.19 Por.; 15.82 %; 958.77 %; Ener. z T: 20.42 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 2964.23 mg;	Wartość energetyczna: 2648.08 kcal; Białko ogółem: 96.16 g; Tłuszcz: 57.72 g; Kw. tł. nasy.: 19.57 g; Węglowodany ogółem: 449.35 g; W tym cukry: 124.39 g; Błonnik pok.: 26.83 g; Sol: 6.86 g; WW: 42.29 Por.; 14.53 %; 1173.43 %; Ener. z T: 19.62 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 3220.86 mg;	Wartość energetyczna: 2117.01 kcal; Białko ogółem: 73.31 g; Tłuszcz: 37.57 g; Kw. tł. nasy.: 7.04 g; Węglowodany ogółem: 379.39 g; W tym cukry: 89.22 g; Błonnik pok.: 24.99 g; Sol: 3.89 g; WW: 35.39 Por.; 13.85 %; 1249.23 %; Ener. z T: 15.97 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 2700.00 mg;	Wartość energetyczna: 2132.20 kcal; Białko ogółem: 75.18 g; Tłuszcz: 42.74 g; Kw. tł. nasy.: 8.92 g; Węglowodany ogółem: 376.25 g; W tym cukry: 51.25 g; Błonnik pok.: 25.37 g; Sol: 8.37 g; WW: 35.01 Por.; 14.10 %; 1058.42 %; Ener. z T: 18.04 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 2327.37 mg;	Wartość energetyczna: 1747.65 kcal; Białko ogółem: 53.77 g; Tłuszcz: 49.05 g; Kw. tł. nasy.: 12.46 g; Węglowodany ogółem: 277.29 g; W tym cukry: 50.25 g; Błonnik pok.: 17.38 g; Sol: 2.58 g; WW: 25.96 Por.; 12.31 %; 905.42 %; Ener. z T: 25.26 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 2194.55 mg;	Wartość energetyczna: 2532.47 kcal; Białko ogółem: 111.07 g; Tłuszcz: 43.15 g; Kw. tł. nasy.: 15.09 g; Węglowodany ogółem: 436.01 g; W tym cukry: 73.33 g; Błonnik pok.: 43.22 g; Sol: 6.25 g; WW: 39.36 Por.; 17.54 %; 1024.60 %; Ener. z T: 15.33 %; Ener. z Bł.: 3.41 %; K: 3062.91 mg;	Wartość energetyczna: 2175.86 kcal; Białko ogółem: 88.38 g; Tłuszcz: 55.71 g; Kw. tł. nasy.: 16.92 g; Węglowodany ogółem: 348.45 g; W tym cukry: 50.56 g; Błonnik pok.: 47.25 g; Sol: 8.26 g; WW: 30.37 Por.; 16.25 %; 980.44 %; Ener. z T: 23.04 %; Ener. z Bł.: 4.34 %; K: 4537.79 mg;
Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u> .) Pasta z jaj 70 g (<u>JAJ, MLE</u> .) Papryka konserwowa 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u> .) Pasta z jaj 70 g (<u>JAJ, MLE</u> .) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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 białek z natką pietruszki 70 g (<u>JAJ, MLE</u> .) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</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>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> .) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</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>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> .) 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 (<u>MLE</u> .) Pasta z jaj 70 g (<u>JAJ, MLE</u> .) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 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 jaj 70 g (<u>JAJ, MLE</u> .) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u> .) Pasta z jaj 70 g (<u>JAJ, MLE</u> .) Papryka konserwowa 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
II ŚN			Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Jabłko pieczone 1 szt. 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 20 g
Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlet z ryby (dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2, MCK.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2, MCK.</u>) Warzywa po grecku () 120 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2, MCK.</u>) Marchew gotowana z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 350 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Warzywa po grecku () 120 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 350 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Warzywa po grecku () 120 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Dorsz) (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ, RYB.</u>) Warzywa po grecku (bez glutenu) () 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2, MCK.</u>) Warzywa po grecku () 120 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2, MCK.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 120 g Warzywa po grecku () 120 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
PD			Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml				Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u> .)
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u> .) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE</u> .) Dżem 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)			Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> .) Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dżem 40 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 (<u>MLE</u> .) Dżem 40 g Serek a'la homogenizowany 40 g (<u>MLE</u> .) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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 40 g (<u>MLE</u> .) Dżem 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>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> .) Pomidor 30 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- PCK Podstawowa	BIAL- PCK Łatwo strawna	BIAL- PCK Z ogr. tł./ogr.subst.pobudz.wydz.s ok.żoł	BIAL- PCK Z ogr. tł. (trzustkowa)	BIAL- PCK Bezmleczna	BIAL- PCK Bezglutenowa	BIAL- PCK Wegetariańska	BIAL- PCK Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-04-26	piątek	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Podpiomyki b/c 20 g (GLUPSZ, MLE.)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Chleb żytni razowy 50 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) 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 (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ogórek kiszony 30 g
		Wartość energetyczna: 2342,23 kcal; Białko ogółem: 86,36 g; Tłuszcz: 62,23 g; Kw. tł. nasy.: 18,49 g; Węglowodany ogółem: 370,76 g; W tym cukry: 89,89 g; Błonnik pok.: 26,79 g; Sól: 7,92 g; WW: 34,50 Por.; 14,75 %; : 910,62 %; Ener. z T: 23,91 %; Ener. z Bł.: 2,29 %; K: 3089,60 mg;	Wartość energetyczna: 2371,38 kcal; Białko ogółem: 93,74 g; Tłuszcz: 49,34 g; Kw. tł. nasy.: 17,81 g; Węglowodany ogółem: 403,34 g; W tym cukry: 95,44 g; Błonnik pok.: 26,10 g; Sól: 7,90 g; WW: 37,83 Por.; 15,81 %; : 973,59 %; Ener. z T: 18,73 %; Ener. z Bł.: 2,20 %; K: 3199,19 mg;	Wartość energetyczna: 2574,64 kcal; Białko ogółem: 98,30 g; Tłuszcz: 54,60 g; Kw. tł. nasy.: 18,87 g; Węglowodany ogółem: 444,54 g; W tym cukry: 134,58 g; Błonnik pok.: 25,40 g; Sól: 6,93 g; WW: 41,98 Por.; 15,27 %; : 1191,22 %; Ener. z T: 19,09 %; Ener. z Bł.: 1,97 %; K: 3262,98 mg;	Wartość energetyczna: 1846,67 kcal; Białko ogółem: 74,17 g; Tłuszcz: 27,11 g; Kw. tł. nasy.: 4,32 g; Węglowodany ogółem: 336,82 g; W tym cukry: 92,86 g; Błonnik pok.: 25,90 g; Sól: 4,37 g; WW: 31,18 Por.; 16,07 %; : 1161,19 %; Ener. z T: 13,21 %; Ener. z Bł.: 2,81 %; K: 2763,25 mg;	Wartość energetyczna: 2034,61 kcal; Białko ogółem: 70,69 g; Tłuszcz: 35,09 g; Kw. tł. nasy.: 8,11 g; Węglowodany ogółem: 375,27 g; W tym cukry: 73,57 g; Błonnik pok.: 27,71 g; Sól: 8,77 g; WW: 34,76 Por.; 13,90 %; : 1051,16 %; Ener. z T: 15,52 %; Ener. z Bł.: 2,72 %; K: 2938,73 mg;	Wartość energetyczna: 1618,06 kcal; Białko ogółem: 48,22 g; Tłuszcz: 42,18 g; Kw. tł. nasy.: 10,77 g; Węglowodany ogółem: 267,56 g; W tym cukry: 72,41 g; Błonnik pok.: 17,85 g; Sól: 2,69 g; WW: 24,98 Por.; 11,92 %; : 873,37 %; Ener. z T: 23,46 %; Ener. z Bł.: 2,21 %; K: 2865,63 mg;	Wartość energetyczna: 2308,50 kcal; Białko ogółem: 90,94 g; Tłuszcz: 48,67 g; Kw. tł. nasy.: 17,50 g; Węglowodany ogółem: 391,69 g; W tym cukry: 95,09 g; Błonnik pok.: 25,44 g; Sól: 7,58 g; WW: 36,73 Por.; 15,76 %; : 957,56 %; Ener. z T: 18,98 %; Ener. z Bł.: 2,20 %; K: 3187,43 mg;	Wartość energetyczna: 2292,08 kcal; Białko ogółem: 102,82 g; Tłuszcz: 65,28 g; Kw. tł. nasy.: 24,51 g; Węglowodany ogółem: 339,45 g; W tym cukry: 48,55 g; Błonnik pok.: 30,77 g; Sól: 8,35 g; WW: 31,09 Por.; 17,94 %; : 917,72 %; Ener. z T: 25,63 %; Ener. z Bł.: 2,68 %; K: 3707,64 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 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	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW, 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 (kiel drobno rozdr wedz, parz w ostrońce 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, 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.) 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	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL, GLU OW, OW.) Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Rolada z łopatkii wieprzowej 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL, GLU OW, OW.) 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 Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (SOJ.) 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.) 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	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW, 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.) Pasztet z ciecierzycy () 70 g (GLU PSZ, 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 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	
	II ŚN		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml				Maślanka 200 ml (MLE.)
Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Bigos 300 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa z warzywami * 230 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Klopsik drobiowy z udźca 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Buraczki gotowane () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa z warzywami * 230 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu) () 350 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 160 g Klopsik drobiowy z udźca (bez glutenu) 90 g (JAJ.) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 50 ml (SEL.) Buraczki gotowane () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kotlety z brokuła* 400 g (GLU PSZ, JAJ.) Buraczki gotowane () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Potrawka drobiowa z warzywami * 230 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g Surówka wykwintna z olejem b/c 120 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	
	PD		Podpiomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml				Jabłko 1 szt 1 szt
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 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 zawartości 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 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.)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL.) Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pasta mięsno-warzwna, z udźca* 70 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (SOJ.) 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 (MLE.) Szynka Beskidzka-wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 30 g	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.) 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 zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Sałata z makaronu z wędliną drobiowo-wieprzową-dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	PN	Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ.)			Mandarynka 1 szt		Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (MLE.) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (SOJ, MLE.) Pomidor 30 g
	Wartość energetyczna: 2329.63 kcal; Białko ogółem: 76.58 g; Tłuszcz: 68.18 g; Kw. tł. nasy.: 23.07 g; Węglowodany ogółem: 363.10 g; W tym cukry: 64.54 g; Błonnik pok.: 27.34 g; Sól: 11.16 g; WW: 33.72 Por.; 13.15 %; 802.56 %; Ener. z Tl.: 28.34 %; Ener. z Bl.: 2.35 %; K: 4019.24 mg;	Wartość energetyczna: 2384.30 kcal; Białko ogółem: 95.22 g; Tłuszcz: 47.54 g; Kw. tł. nasy.: 16.28 g; Węglowodany ogółem: 407.78 g; W tym cukry: 71.23 g; Błonnik pok.: 23.92 g; Sól: 8.73 g; WW: 38.43 Por.; 15.97 %; 853.58 %; Ener. z Tl.: 17.95 %; Ener. z Bl.: 2.01 %; K: 3144.72 mg;	Wartość energetyczna: 2536.10 kcal; Białko ogółem: 98.22 g; Tłuszcz: 49.08 g; Kw. tł. nasy.: 16.34 g; Węglowodany ogółem: 440.33 g; W tym cukry: 85.78 g; Błonnik pok.: 26.92 g; Sól: 8.74 g; WW: 41.37 Por.; 15.49 %; 1009.38 %; Ener. z Tl.: 17.42 %; Ener. z Bl.: 2.12 %; K: 3345.72 mg;	Wartość energetyczna: 2152.24 kcal; Białko ogółem: 71.15 g; Tłuszcz: 42.03 g; Kw. tł. nasy.: 6.32 g; Węglowodany ogółem: 380.36 g; W tym cukry: 113.32 g; Błonnik pok.: 20.94 g; Sól: 3.69 g; WW: 35.97 Por.; 13.22 %; 1167.82 %; Ener. z Tl.: 17.57 %; Ener. z Bl.: 1.95 %; K: 2777.01 mg;	Wartość energetyczna: 2018.14 kcal; Białko ogółem: 75.02 g; Tłuszcz: 33.12 g; Kw. tł. nasy.: 8.08 g; Węglowodany ogółem: 371.15 g; W tym cukry: 59.76 g; Błonnik pok.: 26.68 g; Sól: 8.23 g; WW: 34.45 Por.; 14.87 %; 982.69 %; Ener. z Tl.: 24.41 %; Ener. z Bl.: 1.78 %; K: 2433.65 mg;	Wartość energetyczna: 1595.46 kcal; Białko ogółem: 53.09 g; Tłuszcz: 43.27 g; Kw. tł. nasy.: 10.19 g; Węglowodany ogółem: 252.69 g; W tym cukry: 54.16 g; Błonnik pok.: 14.22 g; Sól: 3.83 g; WW: 23.84 Por.; 13.31 %; 824.63 %; Ener. z Tl.: 24.41 %; Ener. z Bl.: 1.78 %; K: 2433.65 mg;	Wartość energetyczna: 3114.92 kcal; Białko ogółem: 97.45 g; Tłuszcz: 118.65 g; Kw. tł. nasy.: 29.42 g; Węglowodany ogółem: 428.63 g; W tym cukry: 78.00 g; Błonnik pok.: 37.94 g; Sól: 8.03 g; WW: 38.96 Por.; 12.51 %; 846.12 %; Ener. z Tl.: 34.28 %; Ener. z Bl.: 2.44 %; K: 3966.45 mg;	Wartość energetyczna: 2411.02 kcal; Białko ogółem: 93.98 g; Tłuszcz: 70.84 g; Kw. tł. nasy.: 18.46 g; Węglowodany ogółem: 364.47 g; W tym cukry: 61.06 g; Błonnik pok.: 40.00 g; Sól: 7.87 g; WW: 32.59 Por.; 15.59 %; 944.55 %; Ener. z Tl.: 26.44 %; Ener. z Bl.: 3.32 %; K: 4067.95 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 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 jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(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	Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Szynka Beskidzka-wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU JECZ.) 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.) Szynka Beskidzka-wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor b/skórki 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL, GLU JECZ.) Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL, GLU JECZ.) 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 Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, parzona 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 (MLE.) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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 tł.(62%) 10 g (MLE.) Twarożek z ziołami 70 g (MLE.) Rzodkiew biała 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
II ŚN			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt					Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g
Obiad	Dyniowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlet schabowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka wielowarzywna z olejem () 120 g (SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z zacierką (bez mleka) () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Marchew gotowana z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z zacierką (bez mleka) () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z zacierką (bez glutenu) () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny (bez glutenu) 70 ml Fasolka szparagowa z wody* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez glutenu) () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny (bez glutenu) 70 ml Fasolka szparagowa z wody* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Pierogi z truskawkami * 200 g (GLU PSZ.) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 120 g (SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL.)
PD			Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml					Jogurt naturalny 2% tł. 200 ml (MLE.)
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 o smaku wanilinowym 70 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Serek a la homogenizowany z ziołami 70 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL.) Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Filet z kurczaka gotowany 50 g Herbata czarna granulowana 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.) 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 (MLE.) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 70 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Serek a la homogenizowany z ziołami 70 g (MLE.) Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Kasza manna na wywarze jarzynowym () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Serek a la homogenizowany z ziołami 70 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	
PN	Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Waffle tortowe 30 g (GLU PSZ, SOJ.)		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)		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

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- PCK Podstawowa	BIAL- PCK Łatwo strawna	BIAL- PCK Z ogr. tł./ogr.subst.pobudz.wydz.s ok.żoi	BIAL- PCK Z ogr. tł. (trzuskowa)	BIAL- PCK Bezmleczna	BIAL- PCK Bezglutenowa	BIAL- PCK Wegetariańska	BIAL- PCK Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-04-28 niedziela	Wartość energetyczna: 2284.38 kcal; Białko ogółem: 88.52 g; Tłuszcz: 54.74 g; Kw. tł. nasy.: 17.86 g; Węglowodany ogółem: 369.37 g; W tym cukry: 99.47 g; Błonnik pok.: 29.61 g; Sól: 7.29 g; WW: 34.07 Por; : 15.50 %; : 921.03 %; Ener. z T: 21.57 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 3576.40 mg;	Wartość energetyczna: 2268.74 kcal; Białko ogółem: 101.65 g; Tłuszcz: 41.04 g; Kw. tł. nasy.: 17.63 g; Węglowodany ogółem: 385.04 g; W tym cukry: 95.74 g; Błonnik pok.: 25.45 g; Sól: 7.91 g; WW: 36.09 Por; : 17.92 %; : 1091.07 %; Ener. z T: 16.28 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 3614.64 mg;	Wartość energetyczna: 2510.75 kcal; Białko ogółem: 96.91 g; Tłuszcz: 43.51 g; Kw. tł. nasy.: 17.56 g; Węglowodany ogółem: 442.87 g; W tym cukry: 145.09 g; Błonnik pok.: 28.15 g; Sól: 7.36 g; WW: 41.56 Por; : 15.44 %; : 1257.92 %; Ener. z T: 15.60 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 3824.59 mg;	Wartość energetyczna: 1983.25 kcal; Białko ogółem: 77.32 g; Tłuszcz: 26.97 g; Kw. tł. nasy.: 7.55 g; Węglowodany ogółem: 362.96 g; W tym cukry: 124.69 g; Błonnik pok.: 27.49 g; Sól: 3.99 g; WW: 33.58 Por; : 15.59 %; : 1273.57 %; Ener. z T: 12.24 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 3512.20 mg;	Wartość energetyczna: 2008.58 kcal; Białko ogółem: 88.32 g; Tłuszcz: 31.17 g; Kw. tł. nasy.: 8.83 g; Węglowodany ogółem: 359.77 g; W tym cukry: 71.36 g; Błonnik pok.: 25.71 g; Sól: 8.26 g; WW: 33.50 Por; : 17.59 %; : 1168.46 %; Ener. z T: 13.96 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 2960.45 mg;	Wartość energetyczna: 1596.44 kcal; Białko ogółem: 70.49 g; Tłuszcz: 36.26 g; Kw. tł. nasy.: 11.66 g; Węglowodany ogółem: 249.30 g; W tym cukry: 57.83 g; Błonnik pok.: 14.64 g; Sól: 2.52 g; WW: 23.60 Por; : 17.66 %; : 963.29 %; Ener. z T: 20.44 %; Ener. z Bł.: 1.83 %; K: 2707.86 mg;	Wartość energetyczna: 2196.77 kcal; Białko ogółem: 71.98 g; Tłuszcz: 46.44 g; Kw. tł. nasy.: 16.90 g; Węglowodany ogółem: 376.77 g; W tym cukry: 101.74 g; Błonnik pok.: 21.79 g; Sól: 5.41 g; WW: 35.44 Por; : 13.11 %; : 849.32 %; Ener. z T: 19.03 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 1724.09 mg;	Wartość energetyczna: 2224.46 kcal; Białko ogółem: 119.53 g; Tłuszcz: 53.86 g; Kw. tł. nasy.: 22.45 g; Węglowodany ogółem: 329.98 g; W tym cukry: 43.18 g; Błonnik pok.: 31.65 g; Sól: 7.01 g; WW: 30.08 Por; : 21.49 %; : 1092.58 %; Ener. z T: 21.79 %; Ener. z Bł.: 2.85 %; K: 4565.23 mg;

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,