

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- PCK Podstawowa	BIAL- PCK Łatwo strawna	BIAL- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-06-24, poniedziałek	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Miśki o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szprot w sosie pomidorowym 30 g (<u>RYB, SEL.</u>)</p> <p>Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>)</p> <p>Pomidor 30 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Miśki o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>)</p> <p>Pomidor 30 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Miśki o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>)</p> <p>Pomidor 30 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>
	II ŚN			<p>Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Miśki o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p>
	Obiad	<p>Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>)</p> <p>Knedle z truskawkami* 300 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>)</p> <p>Ziemniaki młode gotowane () 180 g</p> <p>Zraziki wieprzowiny gotowane mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p> <p>Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)</p> <p>Fasolka szparagowa z wody* 120 g</p> <p>Surówka z kapusty młodej z olejem () 120 g</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml</p>	
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Miśki o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Arbuz 100 g</p> <p>Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Miśki o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Arbuz 100 g</p> <p>Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p>	<p>Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL.</u>)</p> <p>Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Miśki o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p>
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		<p>Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Miśki o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Pomidor 30 g</p>
		Wartość energetyczna: 2293.93 kcal; Białko ogółem: 69.77 g; Tłuszcz: 53.32 g; Węglowodany ogółem: 401.13 g;	Wartość energetyczna: 2176.12 kcal; Białko ogółem: 66.98 g; Tłuszcz: 40.07 g; Węglowodany ogółem: 403.80 g;	Wartość energetyczna: 2075.43 kcal; Białko ogółem: 89.12 g; Tłuszcz: 55.72 g; Węglowodany ogółem: 320.37 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- PCK Podstawowa	BIAL- PCK Łatwo strawna	BIAL- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-06-25 wtorek	Sniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE</u> ) Szyunka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE</u> ) Szyunka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE</u> ) Szyunka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g ( <u>SOJ, MLE</u> )
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos własny () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Sołtferino () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos własny () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Dyńka duszona z olejem* 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos własny () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Sałata zielona z sosem vinegrett 60 g ( <u>GOR</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Maślanka 200 ml ( <u>MLE</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowy 70 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</u> ) Pomidor 30 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE</u> ) Szyunka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 30 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE</u> ) Szyunka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Pomidor 30 g
	PN		Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )	Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u> ) Sałata zielona 20 g
		Wartość energetyczna: 2408.08 kcal; Białko ogółem: 97.22 g; Tłuszcz: 72.00 g; Węglowodany ogółem: 352.52 g;	Wartość energetyczna: 2276.95 kcal; Białko ogółem: 91.66 g; Tłuszcz: 53.39 g; Węglowodany ogółem: 364.27 g;	Wartość energetyczna: 2026.95 kcal; Białko ogółem: 93.64 g; Tłuszcz: 57.96 g; Węglowodany ogółem: 291.22 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- PCK Podstawowa	BIAL- PCK Łatwo strawna	BIAL- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-06-26 środa	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 350 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasztet z fasoli* 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Rzodkiew biała 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 350 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasztet z fasoli* 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Rzodkiew biała 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos jarzynowy * 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Mizeria 120 g ( <u>MLE</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos jarzynowy * 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki oprószone () 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos jarzynowy * 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki po francusku z olejem b/c () 120 g Mizeria 120 g ( <u>MLE</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD			Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Sałata zielona 20 g	Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ) Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Dżem 25 g 1 szt	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Dżem 25 g 1 szt	Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g ( <u>MLE</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g ( <u>SOJ</u> ) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2246.95 kcal; Białko ogółem: 88.70 g; Tłuszcz: 51.78 g; Węglowodany ogółem: 365.90 g;	Wartość energetyczna: 2121.05 kcal; Białko ogółem: 89.48 g; Tłuszcz: 40.13 g; Węglowodany ogółem: 358.12 g;	Wartość energetyczna: 2213.15 kcal; Białko ogółem: 94.03 g; Tłuszcz: 62.94 g; Węglowodany ogółem: 331.88 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- PCK Podstawowa	BIAL- PCK Łatwa strawna	BIAL- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2024-06-27 czwartek	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> ) Salatka jarzynowa z olejem* - podstawa 150 g ( <u>SEL</u> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, 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> ) Salatka jarzynowa z olejem* 150 g ( <u>SEL</u> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE</u> ) Salatka jarzynowa z olejem* - podstawa 150 g ( <u>SEL</u> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN			Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 30 g
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ) Gołąbek siekany z mięsa wp 150 g ( <u>JAJ</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z marchwi z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 180 g Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 120 g Cukinia pieczona z olejem * 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 70 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</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 z twarogu ze szczypiorkiem 70 g ( <u>MLE</u> ) Rzodkiew biała 30 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )
PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u> )		Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Miks o 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> ) Salata zielona 20 g	
	Wartość energetyczna: 2406.97 kcal; Białko ogółem: 90.10 g; Tłuszcz: 71.79 g; Węglowodany ogółem: 362.31 g;	Wartość energetyczna: 2622.45 kcal; Białko ogółem: 89.62 g; Tłuszcz: 79.44 g; Węglowodany ogółem: 398.58 g;	Wartość energetyczna: 2519.98 kcal; Białko ogółem: 84.93 g; Tłuszcz: 79.25 g; Węglowodany ogółem: 382.58 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- PCK Podstawowa	BIAL- PCK Łatwo strawna	BIAL- PCK Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-28 piątek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 30 g	Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 30 g
	II ŚN			Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z brokuła* 20 g Sałata zielona 10 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ryba smażona (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB,</u> ) Brokuł gotowany* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB,</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120 g Brokuł gotowany* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE,</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 40 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 30 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )		Kasza manna na wywarze jarzynowym* 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE,</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )
	PN	Wafle ryżowe 30 g		Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 30 g ( <u>MLE,</u> )
		Wartość energetyczna: 2313.10 kcal; Białko ogółem: 92.10 g; Tłuszcz: 57.27 g; Węglowodany ogółem: 368.07 g;	Wartość energetyczna: 2131.70 kcal; Białko ogółem: 93.77 g; Tłuszcz: 45.22 g; Węglowodany ogółem: 348.31 g;	Wartość energetyczna: 2188.13 kcal; Białko ogółem: 110.02 g; Tłuszcz: 66.75 g; Węglowodany ogółem: 301.04 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- PCK Podstawowa	BIAL- PCK Łatwo strawna	BIAL- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-06-29 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 350 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE</u> ) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 50 g ( <u>SOJ</u> ) Ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ) Rzodkiew biała 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku 350 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE</u> ) Połędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE</u> ) Połędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II SN			Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g ( <u>MLE</u> ) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u> ) Sałata zielona 20 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JEJCZ</u> ) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JEJCZ</u> ) Gulasz wieprzowy 230 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Buraczki gotowane () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JEJCZ</u> ) Gulasz wieprzowy 230 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD			Maślanka 200 ml ( <u>MLE</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 30 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u> )		Kasza manna na wywarze jarzynowym* 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 20 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Pomidor 50 g
	Wartość energetyczna: 2399.02 kcal; Białko ogółem: 88.94 g; Tłuszcz: 68.92 g; Węglowodany ogółem: 367.68 g;	Wartość energetyczna: 2305.07 kcal; Białko ogółem: 103.51 g; Tłuszcz: 58.08 g; Węglowodany ogółem: 355.68 g;	Wartość energetyczna: 2478.19 kcal; Białko ogółem: 114.11 g; Tłuszcz: 71.68 g; Węglowodany ogółem: 360.65 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- PCK Podstawowa	BIAL- PCK Łatwo strawna	BIAL- PCK Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-30 niedziela	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Sałata zielona z jogurtem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Sałata zielona z jogurtem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 2% tł. 200 ml ( <u>MLE.</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Kasza kukurydziana 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> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
PN	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )	
	Wartość energetyczna: 2311.76 kcal; Białko ogółem: 110.93 g; Tłuszcz: 62.92 g; Węglowodany ogółem: 334.13 g;	Wartość energetyczna: 2378.34 kcal; Białko ogółem: 114.23 g; Tłuszcz: 64.90 g; Węglowodany ogółem: 342.85 g;	Wartość energetyczna: 1987.52 kcal; Białko ogółem: 104.26 g; Tłuszcz: 55.74 g; Węglowodany ogółem: 275.93 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- PCK Podstawowa	BIAL- PCK Łatwo strawna	BIAL- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2024-07-01 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 tl.(62%) 10 g ( <u>MLE,</u> ) Paszet 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 tl.(62%) 10 g ( <u>MLE,</u> ) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Miks o zawartości 3/4 tl.(62%) 10 g ( <u>MLE,</u> ) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II SN			Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Miks o zawartości 3/4 tl.(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> ) 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 z olejem b/c 120 g ( <u>GOR,</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Arbuz 100 g
	Kolecja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Miks o zawartości 3/4 tl.(62%) 10 g ( <u>MLE,</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u> ) Pomidor 30 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Miks o zawartości 3/4 tl.(62%) 10 g ( <u>MLE,</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u> ) Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Pomidor 30 g	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 tl.(62%) 10 g ( <u>MLE,</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u> ) Pomidor 30 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )
	PN	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 tl.(62%) 5 g ( <u>MLE,</u> ) Serek a'la homogenizowany 30 g ( <u>MLE,</u> )
	Wartość energetyczna: 2375.92 kcal; Białko ogółem: 92.54 g; Tłuszcz: 58.12 g; Węglowodany ogółem: 382.23 g;	Wartość energetyczna: 2224.97 kcal; Białko ogółem: 88.35 g; Tłuszcz: 40.28 g; Węglowodany ogółem: 388.22 g;	Wartość energetyczna: 2233.69 kcal; Białko ogółem: 92.80 g; Tłuszcz: 57.28 g; Węglowodany ogółem: 350.88 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- PCK Podstawowa	BIAL- PCK Łatwo strawna	BIAL- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-07-02 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Polewica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek świeży 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Polewica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Polewica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 20 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g
	Obiad	Wielowarzywna z zacierką () 350 ml ( <u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Roladka drobiowa 90 g ( <u>JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 70 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z zacierką () 350 ml ( <u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Roladka drobiowa 90 g ( <u>JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 70 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Buraczki gotowane () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z zacierką () 350 ml ( <u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Roladka drobiowa 90 g ( <u>JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 70 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Salatka z pomidorów ze szczypiorkiem i olejem 120 g Surówka wykwinna z olejem b/c 120 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 2% tł. 200 ml ( <u>MLE.</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> ) Pomidor 30 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u> )		Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU, PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> ) Pomidor 30 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u> )
	PN	Banan 1szt. 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> )		Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g ( <u>MLE.</u> ) Polewica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 30 g
	Wartość energetyczna: 2203.57 kcal; Białko ogółem: 86.43 g; Tłuszcz: 52.48 g; Węglowodany ogółem: 359.62 g;	Wartość energetyczna: 2136.26 kcal; Białko ogółem: 87.54 g; Tłuszcz: 41.16 g; Węglowodany ogółem: 367.66 g;	Wartość energetyczna: 2195.43 kcal; Białko ogółem: 104.38 g; Tłuszcz: 68.12 g; Węglowodany ogółem: 304.75 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- PCK Podstawowa	BIAL- PCK Łatwo strawna	BIAL- PCK Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-07-03 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz szczeciński 70 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz szczeciński 70 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Kapuśniak z kapusty młodej () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty młodej () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 120 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Maślanka 200 ml ( <u>MLE.</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Ser topiony 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 30 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany 70 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany 70 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )
PN	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Dżem 25 g 1 szt		Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody, 30 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Salata zielona 20 g	
	Wartość energetyczna: 2476.67 kcal; Białko ogółem: 87.37 g; Tłuszcz: 72.11 g; Węglowodany ogółem: 382.22 g;	Wartość energetyczna: 2363.06 kcal; Białko ogółem: 91.18 g; Tłuszcz: 52.07 g; Węglowodany ogółem: 393.92 g;	Wartość energetyczna: 2297.81 kcal; Białko ogółem: 97.07 g; Tłuszcz: 66.06 g; Węglowodany ogółem: 345.51 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- PCK Podstawowa	BIAL- PCK Łatwo strawna	BIAL- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-07-04 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE,</u> ) Paszтет z fasoli* 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 70 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> ) Paszтет z fasoli* 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN			Sok pomidorowy 200 ml
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos boloński z mięsa wp () 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Sałata zielona z jogurtem 60 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Sałata zielona z jogurtem 60 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE,</u> ) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Pomidor 30 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )		Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU JĘCZ,</u> ) Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE,</u> ) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Pomidor 30 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )
PN	Banan 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Banan 1szt. 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> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u> ) Sałata zielona 10 g	
	Wartość energetyczna: 2421.72 kcal; Białko ogółem: 85.42 g; Tłuszcz: 54.36 g; Węglowodany ogółem: 409.87 g;	Wartość energetyczna: 2416.00 kcal; Białko ogółem: 92.17 g; Tłuszcz: 53.93 g; Węglowodany ogółem: 399.05 g;	Wartość energetyczna: 2102.45 kcal; Białko ogółem: 83.63 g; Tłuszcz: 58.31 g; Węglowodany ogółem: 321.87 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- PCK Podstawowa	BIAL- PCK Łatwo strawna	BIAL- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2024-07-05 piątek	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 zawartosci 3/4 tt.(62%) 10 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Ogórek świeży 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 zawartosci 3/4 tt.(62%) 10 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Miks o zawartosci 3/4 tt.(62%) 10 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Ogórek świeży 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN		Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Miks o zawartosci 3/4 tt.(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 młode 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 młodej z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> ) Ziemniaki młode 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 młode 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 młodej z olejem () 120 g Warzywa po grecku* 120 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	
PD			Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE,</u> )	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Miks o zawartosci 3/4 tt.(62%) 10 g ( <u>MLE,</u> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 40 g 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 zawartosci 3/4 tt.(62%) 10 g ( <u>MLE,</u> ) Serek a'la homogenizowany 70 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 30 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Miks o zawartosci 3/4 tt.(62%) 5 g ( <u>MLE,</u> ) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> ) Ogórek świeży 30 g	
	Wartość energetyczna: 2269.36 kcal; Białko ogółem: 83.68 g; Tłuszcz: 59.55 g; Węglowodany ogółem: 361.00 g;	Wartość energetyczna: 2125.71 kcal; Białko ogółem: 85.13 g; Tłuszcz: 45.35 g; Węglowodany ogółem: 356.75 g;	Wartość energetyczna: 2175.73 kcal; Białko ogółem: 97.92 g; Tłuszcz: 60.58 g; Węglowodany ogółem: 324.59 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- PCK Podstawowa	BIAL- PCK Łatwo strawna	BIAL- PCK Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-07-06 sobota	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)                      Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)                      Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>)                      Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr. parz w osłonce niejadalnej) 50 g (<u>SOJ.</u>)                      Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>)                      Sałata zielona 20 g                      Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)                      Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)                      Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>)                      Połędwica Sopotcka 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</p>	<p>Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)                      Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>)                      Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>)                      Sałata zielona 20 g                      Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p>
	II ŚN			Maślanka 150 ml ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	<p>Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)                      Ziemniaki młode gotowane () 180 g                      Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)                      Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)                      Ryż na sypko 180 g                      Potrawka drobiowa z warzywami * 230 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)                      Buraczki gotowane () 120 g                      Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)                      Ryż na sypko (brązowy) 180 g                      Potrawka drobiowa z warzywami * 230 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)                      Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g                      Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 120 g                      Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml</p>
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)                      Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>)                      Szyunka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>)                      Pomidor 30 g                      Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)                      Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>)                      Szyunka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>)                      Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)                      Pomidor 30 g</p>	<p>Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)                      Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)                      Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>)                      Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>)                      Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)</p>
	PN	Chalka 50 g ( <u>GLU PSZ, JA.J.</u> )		<p>Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)                      Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE.</u>)                      Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (<u>SOJ, MLE.</u>)                      Pomidor 30 g</p>
	Wartość energetyczna: 2262.31 kcal; Białko ogółem: 75.67 g; Tłuszcz: 68.14 g; Węglowodany ogółem: 346.27 g;	Wartość energetyczna: 2229.34 kcal; Białko ogółem: 90.59 g; Tłuszcz: 45.88 g; Węglowodany ogółem: 376.06 g;	Wartość energetyczna: 2299.40 kcal; Białko ogółem: 91.70 g; Tłuszcz: 62.22 g; Węglowodany ogółem: 357.82 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- PCK Podstawowa	BIAL- PCK Łatwo strawna	BIAL- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2024-07-07 niedziela	Śniadanie	<p>Kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> )                      Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )                      Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )                      Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE.</u> )                      Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )                      Rzodkiew biała 30 g                      Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> )                      Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )                      Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )                      Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE.</u> )                      Szyńka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )                      Pomidor 30 g                      Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )                      Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE.</u> )                      Twarożek z ziołami 70 g ( <u>MLE.</u> )                      Rzodkiew biała 40 g                      Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p>
	II ŚN			<p>Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )                      Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g ( <u>MLE.</u> )                      Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )                      Sałata zielona 20 g</p>
	Obiad	<p>Kalafiiorowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )                      Ziemniaki młode gotowane () 180 g                      Kotlet schabowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )                      Mizeria 120 g ( <u>MLE.</u> )                      Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )                      Ziemniaki młode gotowane () 180 g                      Schab gotowany 90 g                      Sos własny () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )                      Fasolka szparagowa z wody* 120 g                      Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Kalafiiorowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )                      Ziemniaki młode gotowane () 180 g                      Schab gotowany 90 g                      Mizeria 120 g ( <u>MLE.</u> )                      Fasolka szparagowa z wody* 120 g                      Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml                      Sos własny () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )</p>
	PD			<p>Jogurt naturalny 2% tł. 200 ml ( <u>MLE.</u> )</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )                      Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE.</u> )                      Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 70 g ( <u>MLE.</u> )                      Jabłko 1 szt 1 szt                      Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )</p>		<p>Kasza manna na wywarze jarzynowym () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )                      Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )                      Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE.</u> )                      Serek a la homogenizowany z ziołami 70 g ( <u>MLE.</u> )                      Sałata zielona 20 g                      Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )</p>
	PN	<p>Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )</p>		<p>Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )                      Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g ( <u>MLE.</u> )                      Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g ( <u>SOJ.</u> )                      Pomidor 30 g</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2148.37 kcal; Białko ogółem: 86.35 g; Tłuszcz: 52.74 g; Węglowodany ogółem: 339.99 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2020.34 kcal; Białko ogółem: 95.53 g; Tłuszcz: 39.29 g; Węglowodany ogółem: 330.96 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2098.03 kcal; Białko ogółem: 117.36 g; Tłuszcz: 51.86 g; Węglowodany ogółem: 303.00 g;</p>	

### **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,  
SO2 - 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,