

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- PCK Podstawowa	BIAL- PCK Łatwo strawna	BIAL- PCK Z ogr. tł./ogr.subst.pobudz.wydz.sok.żoł	BIAL- PCK Z ogr. tł. (trzustkowa)	BIAL- PCK Bezmleczna	BIAL- PCK Bezglutenowa
2025-03-31 poniedziałek	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 zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 70 g (<u>RYB, SEL</u>) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami* 70 g (<u>RYB, SEL, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2, MCK</u>) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami* 70 g (<u>RYB, SEL, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2, MCK</u>) Pomidor b/skórki 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Chleb tostowy pszenzny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Filet z indyka gotowany 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron 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 Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami* 70 g (<u>RYB, SEL</u>) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Filet z indyka gotowany 50 g Pomidor 30 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		
	Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Masa serowa do makaronu + 100 g (<u>MLE</u>) Mus z prażonych jabłek i dyni + 100 g Banan 1szt. 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Masa serowa do makaronu + 100 g (<u>MLE</u>) Mus z prażonych jabłek i dyni + 100 g Banan 1szt. 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 350 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pomidorowy + 100 g Marchew gotowana z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami (bez mleka) + 350 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlet wieprzowy mielony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ</u>) Sos pomidorowy + 100 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	
	PD			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) 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 JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Rolada z łopatkı wieprzowej 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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 Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
PN		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2568.04 kcal; Białko ogółem: 90.07 g; Tłuszcz: 73.44 g; Kw. tł. nasy.: 29.83 g; Węglowodany ogółem: 399.94 g; W tym cukry: 134.10 g; Błonnik pok.: 27.12 g; Sól: 11.91 g;	Wartość energetyczna: 2396.36 kcal; Białko ogółem: 93.20 g; Tłuszcz: 48.49 g; Kw. tł. nasy.: 19.00 g; Węglowodany ogółem: 409.58 g; W tym cukry: 136.85 g; Błonnik pok.: 25.82 g; Sól: 9.85 g;	Wartość energetyczna: 2304.40 kcal; Białko ogółem: 89.06 g; Tłuszcz: 56.57 g; Kw. tł. nasy.: 18.14 g; Węglowodany ogółem: 374.59 g; W tym cukry: 113.26 g; Błonnik pok.: 34.02 g; Sól: 9.88 g;	Wartość energetyczna: 2053.40 kcal; Białko ogółem: 78.44 g; Tłuszcz: 40.91 g; Kw. tł. nasy.: 8.11 g; Węglowodany ogółem: 353.14 g; W tym cukry: 114.90 g; Błonnik pok.: 31.73 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2137.19 kcal; Białko ogółem: 80.78 g; Tłuszcz: 50.42 g; Kw. tł. nasy.: 11.49 g; Węglowodany ogółem: 356.19 g; W tym cukry: 87.78 g; Błonnik pok.: 28.69 g; Sól: 12.10 g;	Wartość energetyczna: 1750.25 kcal; Białko ogółem: 70.30 g; Tłuszcz: 57.43 g; Kw. tł. nasy.: 15.03 g; Węglowodany ogółem: 241.51 g; W tym cukry: 50.80 g; Błonnik pok.: 16.67 g; Sól: 7.40 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- PCK Podstawowa	BIAL- PCK Łatwo strawna	BIAL- PCK Z ogr. tł./ogr.subst.pobudz.wydz.sok.żoł	BIAL- PCK Z ogr. tł. (trzustkowa)	BIAL- PCK Bezmleczna	BIAL- PCK Bezglutenowa
2025-04-01 wtorek	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>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>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 Poledwiczki z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml			
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Poledwiczki z kurczaka na parze + 100 g Sos koperkowy + 100 g (<u>MLE, GOR</u>) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 120 g (<u>MLE</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Poledwiczki z kurczaka na parze + 100 g Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Poledwiczki z kurczaka na parze + 100 g Sos koperkowy + 100 g (<u>MLE, GOR</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) + 350 g (<u>SOJ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Poledwiczki z kurczaka na parze + 100 g Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 100 g (<u>SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) + 350 g (<u>SOJ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Poledwiczki z kurczaka na parze + 100 g Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 100 g (<u>SEL</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Poledwiczki z kurczaka na parze + 100 g Sos koperkowy + 100 g (<u>MLE, GOR</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD			Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ</u>)	Chrupki kukurydziane 20 g		
	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>) 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>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 30 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor b/skórki 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Suflet miesno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną 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 Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</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
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)			Chrupki kukurydziane 20 g	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>)	
		Wartość energetyczna: 2285.58 kcal; Białko ogółem: 97.69 g; Tłuszcz: 60.37 g; Kw. tł. nasy.: 20.38 g; Węglowodany ogółem: 348.02 g; W tym cukry: 66.90 g; Błonnik pok.: 23.90 g; Sól: 15.69 g;	Wartość energetyczna: 2183.91 kcal; Białko ogółem: 90.86 g; Tłuszcz: 50.07 g; Kw. tł. nasy.: 16.48 g; Węglowodany ogółem: 353.52 g; W tym cukry: 67.49 g; Błonnik pok.: 22.89 g; Sól: 15.30 g;	Wartość energetyczna: 2275.41 kcal; Białko ogółem: 87.66 g; Tłuszcz: 45.72 g; Kw. tł. nasy.: 13.00 g; Węglowodany ogółem: 397.48 g; W tym cukry: 97.54 g; Błonnik pok.: 22.83 g; Sól: 14.89 g;	Wartość energetyczna: 1808.87 kcal; Białko ogółem: 80.12 g; Tłuszcz: 28.25 g; Kw. tł. nasy.: 5.70 g; Węglowodany ogółem: 318.86 g; W tym cukry: 81.32 g; Błonnik pok.: 26.80 g; Sól: 10.25 g;	Wartość energetyczna: 1845.01 kcal; Białko ogółem: 75.88 g; Tłuszcz: 37.75 g; Kw. tł. nasy.: 7.88 g; Węglowodany ogółem: 313.66 g; W tym cukry: 55.97 g; Błonnik pok.: 23.56 g; Sól: 17.51 g;	Wartość energetyczna: 1661.23 kcal; Białko ogółem: 65.76 g; Tłuszcz: 49.47 g; Kw. tł. nasy.: 11.82 g; Węglowodany ogółem: 243.35 g; W tym cukry: 56.66 g; Błonnik pok.: 15.00 g; Sól: 11.65 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- PCK Podstawowa	BIAL- PCK Łatwo strawna	BIAL- PCK Z ogr. tł./ogr.subst.pobudz.wydz.sok.żoł	BIAL- PCK Z ogr. tł. (trzustkowa)	BIAL- PCK Bezmleczna	BIAL- PCK Bezglutenowa
2025-04-02 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o 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	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o 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	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 30 g 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 tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Rolada z łopatkı wieprzowej 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, 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>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w osł.miejad 50 g Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Miks 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
	II SN			Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml		
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana 180 g Gulasz wieprzowy (dieta) + 230 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c + 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy (dieta) + 230 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami (bez mleka) + 350 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta (bez mleka) + 100 g Buraczki gotowane () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami (bez mleka) + 350 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy (dieta) + 230 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana 180 g Gulasz wieprzowy (dieta) + 230 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml		
	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>) Połędwica Sopotcka 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 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>) Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 20 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>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Rolada z łopatkı 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 Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt	Dżem 25 g 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Dżem 25 g 1 szt Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2591.19 kcal; Białko ogółem: 102.20 g; Tłuszcz: 79.87 g; Kw. tł. nasy.: 23.34 g; Węglowodany ogółem: 372.72 g; W tym cukry: 73.74 g; Błonnik pok.: 35.04 g; Sól: 13.57 g;	Wartość energetyczna: 2404.01 kcal; Białko ogółem: 96.68 g; Tłuszcz: 62.32 g; Kw. tł. nasy.: 21.01 g; Węglowodany ogółem: 370.22 g; W tym cukry: 81.52 g; Błonnik pok.: 29.71 g; Sól: 11.44 g;	Wartość energetyczna: 2478.05 kcal; Białko ogółem: 98.79 g; Tłuszcz: 62.28 g; Kw. tł. nasy.: 22.89 g; Węglowodany ogółem: 394.04 g; W tym cukry: 122.82 g; Błonnik pok.: 27.79 g; Sól: 8.39 g;	Wartość energetyczna: 2224.71 kcal; Białko ogółem: 77.15 g; Tłuszcz: 52.12 g; Kw. tł. nasy.: 10.98 g; Węglowodany ogółem: 370.92 g; W tym cukry: 126.45 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 2090.73 kcal; Białko ogółem: 77.87 g; Tłuszcz: 51.90 g; Kw. tł. nasy.: 12.70 g; Węglowodany ogółem: 337.36 g; W tym cukry: 60.57 g; Błonnik pok.: 27.03 g; Sól: 12.13 g;	Wartość energetyczna: 1940.11 kcal; Białko ogółem: 73.98 g; Tłuszcz: 61.70 g; Kw. tł. nasy.: 15.48 g; Węglowodany ogółem: 273.40 g; W tym cukry: 59.56 g; Błonnik pok.: 18.10 g; Sól: 5.61 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- PCK Podstawowa	BIAŁ- PCK Łatwo strawna	BIAŁ- PCK Z ogr. tł./ogr.subst.pobudz.wydz.sok.żoł	BIAŁ- PCK Z ogr. tł. (trzustkowa)	BIAŁ- PCK Bezmleczna	BIAŁ- PCK Bezglutenowa
2025-04-03 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u> ,) Sałatka jarzynowa* 150 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ,) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ</u> ,) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u> ,) Sałatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE</u> , <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</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u> ,) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ</u> ,) Pomidor b/śkórki 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> ,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Sałatka 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	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u> ,) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ</u> , <u>może zawierać: ORZ</u> ,) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u> ,) Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g (<u>SEL</u> ,) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u> ,) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN			Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml			
	Obiad	Zupa ryżowa + 350 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki gotowane () 180 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ryżowa + 350 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki gotowane () 180 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Warzywa pieczone 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ryżowa + 350 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Pulpet wieprzowy + 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,) Marchew gotowana z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ryżowa (bez mleka) + 350 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy + 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,) Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 100 g (<u>SEL</u> ,) Marchew gotowana z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ryżowa (bez mleka) + 350 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Warzywa pieczone 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ryżowa + 350 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Warzywa pieczone 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD			Wafle ryżowe 30 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 70 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>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> ,) Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u> ,) Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> ,)	Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u> ,) Rolada z topatki wieprzowej 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u> ,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ</u> , <u>może zawierać: ORZ</u> ,) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
PN		Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SO2</u> ,)				Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2461.20 kcal; Białko ogółem: 99.53 g; Tłuszcz: 68.16 g; Kw. tł. nasy.: 21.59 g; Węglowodany ogółem: 372.32 g; W tym cukry: 71.02 g; Błonnik pok.: 28.08 g; Sól: 11.69 g;	Wartość energetyczna: 2397.07 kcal; Białko ogółem: 100.11 g; Tłuszcz: 62.42 g; Kw. tł. nasy.: 20.75 g; Węglowodany ogółem: 370.08 g; W tym cukry: 70.33 g; Błonnik pok.: 26.48 g; Sól: 10.80 g;	Wartość energetyczna: 2404.22 kcal; Białko ogółem: 85.94 g; Tłuszcz: 66.88 g; Kw. tł. nasy.: 24.93 g; Węglowodany ogółem: 374.00 g; W tym cukry: 99.55 g; Błonnik pok.: 24.12 g; Sól: 10.73 g;	Wartość energetyczna: 2099.57 kcal; Białko ogółem: 67.28 g; Tłuszcz: 62.23 g; Kw. tł. nasy.: 17.03 g; Węglowodany ogółem: 326.33 g; W tym cukry: 97.28 g; Błonnik pok.: 27.04 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2117.53 kcal; Białko ogółem: 73.58 g; Tłuszcz: 62.04 g; Kw. tł. nasy.: 11.36 g; Węglowodany ogółem: 330.95 g; W tym cukry: 59.09 g; Błonnik pok.: 25.94 g; Sól: 11.08 g;	Wartość energetyczna: 2007.31 kcal; Białko ogółem: 63.15 g; Tłuszcz: 69.10 g; Kw. tł. nasy.: 14.69 g; Węglowodany ogółem: 289.63 g; W tym cukry: 49.96 g; Błonnik pok.: 20.74 g; Sól: 4.98 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- PCK Podstawowa	BIAŁ- PCK Łatwo strawna	BIAŁ- PCK Z ogr. tł./ogr.subst.pobudz.wydz.sok.żoł	BIAŁ- PCK Z ogr. tł. (trzustkowa)	BIAŁ- PCK Bezmleczna	BIAŁ- PCK Bezglutenowa
2025-04-04 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pasta z jaj 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 30 g	Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Serek a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 30 g	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Szynka wieprzowa gotowana 50 g	Płatki pszenne 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</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
	II ŚN			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		
	Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Morszczuk na parze 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet z dorsza + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Buraczki gotowane () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana (bez mleka) + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet z dorsza + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) + 100 g Buraczki gotowane () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami (bez mleka) + 350 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Morszczuk na parze 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) + 100 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Morszczuk na parze 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy (bez glutenu) + 100 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	
	PD			Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Jabłko w sosie wanilinowym 200 g (<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 150 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o 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>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Ryba faszzerowana (dorsz) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02, MCK.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ryba faszzerowana (dorsz) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02, MCK.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną 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 Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Dżem 30 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Dżem 30 g Arbuz 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN	Wafle ryżowe 30 g						
	Wartość energetyczna: 2421.67 kcal; Białko ogółem: 94.90 g; Tłuszcz: 61.95 g; Kw. tł. nasy.: 26.08 g; Węglowodany ogółem: 375.95 g; W tym cukry: 101.34 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sól: 10.74 g;	Wartość energetyczna: 2436.21 kcal; Białko ogółem: 95.32 g; Tłuszcz: 62.74 g; Kw. tł. nasy.: 26.17 g; Węglowodany ogółem: 377.83 g; W tym cukry: 101.61 g; Błonnik pok.: 28.51 g; Sól: 10.77 g;	Wartość energetyczna: 2585.82 kcal; Białko ogółem: 97.54 g; Tłuszcz: 52.37 g; Kw. tł. nasy.: 23.63 g; Węglowodany ogółem: 440.92 g; W tym cukry: 121.46 g; Błonnik pok.: 31.17 g; Sól: 10.17 g;	Wartość energetyczna: 2060.81 kcal; Białko ogółem: 85.16 g; Tłuszcz: 32.68 g; Kw. tł. nasy.: 8.47 g; Węglowodany ogółem: 362.29 g; W tym cukry: 88.46 g; Błonnik pok.: 29.37 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 2225.86 kcal; Białko ogółem: 79.86 g; Tłuszcz: 56.54 g; Kw. tł. nasy.: 13.20 g; Węglowodany ogółem: 356.65 g; W tym cukry: 79.84 g; Błonnik pok.: 30.42 g; Sól: 10.48 g;	Wartość energetyczna: 1906.88 kcal; Białko ogółem: 59.43 g; Tłuszcz: 54.94 g; Kw. tł. nasy.: 18.73 g; Węglowodany ogółem: 290.46 g; W tym cukry: 78.40 g; Błonnik pok.: 16.82 g; Sól: 5.89 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- PCK Podstawowa	BIAŁ- PCK Łatwo strawna	BIAŁ- PCK Z ogr. tł./ogr.subst.pobudz.wydz.sok.żoł	BIAŁ- PCK Z ogr. tł. (trzustkowa)	BIAŁ- PCK Bezmleczna	BIAŁ- PCK Bezglutenowa
2025-04-05 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>) Miks 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>) Miks 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 Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku 350 ml (<u>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>) Poledwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>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	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN			Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml		
	Obiad	Zupa krem z dyni + 350 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z wieprzowiną + 150 g (<u>SEL</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 120 g (<u>MLE</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa krem z dyni + 350 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL</u>) Surówka z marchwi b/c + 120 g (<u>MLE</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa krem z dyni + 350 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL</u>) Marchew gotowana z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa krem z dyni + 350 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 120 g (<u>MLE</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa krem z dyni + 350 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 120 g (<u>MLE</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa krem z dyni + 350 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Makaron bezglutenowy 180 g Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 120 g (<u>MLE</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD			Jabłko pieczone 1szt. 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>) 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 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>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor b/skórki 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</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	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g 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 Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</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>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2115.97 kcal; Białko ogółem: 76.00 g; Tłuszcz: 58.22 g; Kw. tł. nasy.: 18.96 g; Węglowodany ogółem: 325.45 g; W tym cukry: 77.97 g; Błonnik pok.: 31.33 g; Sól: 14.18 g;	Wartość energetyczna: 2031.56 kcal; Białko ogółem: 78.97 g; Tłuszcz: 49.18 g; Kw. tł. nasy.: 17.00 g; Węglowodany ogółem: 326.89 g; W tym cukry: 72.55 g; Błonnik pok.: 24.68 g; Sól: 13.62 g;	Wartość energetyczna: 2173.84 kcal; Białko ogółem: 75.57 g; Tłuszcz: 52.03 g; Kw. tł. nasy.: 17.20 g; Węglowodany ogółem: 357.97 g; W tym cukry: 105.12 g; Błonnik pok.: 28.18 g; Sól: 10.24 g;	Wartość energetyczna: 1877.60 kcal; Białko ogółem: 73.14 g; Tłuszcz: 34.67 g; Kw. tł. nasy.: 5.87 g; Węglowodany ogółem: 321.43 g; W tym cukry: 101.60 g; Błonnik pok.: 26.58 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 1802.05 kcal; Białko ogółem: 65.26 g; Tłuszcz: 41.24 g; Kw. tł. nasy.: 8.90 g; Węglowodany ogółem: 303.09 g; W tym cukry: 52.31 g; Błonnik pok.: 24.89 g; Sól: 13.16 g;	Wartość energetyczna: 1638.99 kcal; Białko ogółem: 49.70 g; Tłuszcz: 53.07 g; Kw. tł. nasy.: 12.70 g; Węglowodany ogółem: 244.17 g; W tym cukry: 54.43 g; Błonnik pok.: 19.30 g; Sól: 7.07 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- PCK Podstawowa	BIAŁ- PCK Łatwo strawna	BIAŁ- PCK Z ogr. tł./ogr.subst.pobudz.wydz.sok.żoł	BIAŁ- PCK Z ogr. tł. (trzustkowa)	BIAŁ- PCK Bezmleczna	BIAŁ- PCK Bezglutenowa
2025-04-06 niedziela	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor b/skórki 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Rolada z łopatkı wieprzowej 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, 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>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Rolada z łopatkı wieprzowej 50 g Pomidor b/skórki 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN			Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml			
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 350 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlet panierowany z udzka kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z selera, jabłka i orzechów b/c + 200 g (<u>MLE, ORZ, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 350 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z indyka pieczony dieta + 100 g Sos jogurtowo-cytrynowy + 100 g (<u>SOJ, MLE</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z indyka pieczony dieta + 100 g Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 100 g (<u>SEL.</u>) Marchew pieczona () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml		Krupnik jęczmienny + 350 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z indyka pieczony dieta + 100 g Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 100 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z indyka pieczony dieta + 100 g Sos jogurtowo-cytrynowy + 100 g (<u>SOJ, MLE</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml			
	Kolejca	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 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 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 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 z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</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 pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>)	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>)	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Wafle ryżowe 30 g	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2417.61 kcal; Białko ogółem: 94.26 g; Tłuszcz: 59.08 g; Kw. tł. nasy.: 19.73 g; Węglowodany ogółem: 388.91 g; W tym cukry: 95.36 g; Błonnik pok.: 33.22 g; Sól: 10.41 g;	Wartość energetyczna: 2364.61 kcal; Białko ogółem: 103.44 g; Tłuszcz: 51.98 g; Kw. tł. nasy.: 18.42 g; Węglowodany ogółem: 383.21 g; W tym cukry: 100.80 g; Błonnik pok.: 27.87 g; Sól: 11.73 g;	Wartość energetyczna: 2333.75 kcal; Białko ogółem: 93.96 g; Tłuszcz: 46.49 g; Kw. tł. nasy.: 16.71 g; Węglowodany ogółem: 398.72 g; W tym cukry: 131.89 g; Błonnik pok.: 24.93 g; Sól: 10.40 g;	Wartość energetyczna: 2066.96 kcal; Białko ogółem: 79.38 g; Tłuszcz: 37.05 g; Kw. tł. nasy.: 7.75 g; Węglowodany ogółem: 364.11 g; W tym cukry: 123.36 g; Błonnik pok.: 27.40 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 1990.59 kcal; Białko ogółem: 74.00 g; Tłuszcz: 39.92 g; Kw. tł. nasy.: 8.49 g; Węglowodany ogółem: 346.89 g; W tym cukry: 60.71 g; Błonnik pok.: 30.24 g; Sól: 11.95 g;	Wartość energetyczna: 1842.61 kcal; Białko ogółem: 72.08 g; Tłuszcz: 51.40 g; Kw. tł. nasy.: 13.53 g; Węglowodany ogółem: 278.99 g; W tym cukry: 80.01 g; Błonnik pok.: 19.83 g; Sól: 6.25 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- PCK Podstawowa	BIAŁ- PCK Łatwo strawna	BIAŁ- PCK Z ogr. tł./ogr.subst.pobudz.wydz.sok.żoł	BIAŁ- PCK Z ogr. tł. (trzustkowa)	BIAŁ- PCK Bezmleczna	BIAŁ- PCK Bezglutenowa
2025-04-07 poniedziałek	Śniadanie	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>) 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	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>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Polędwica 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		Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>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	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>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>) Miks o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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		
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos pietruszkowy + 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 350 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczeniowy (bez glutenu, bez mleka) + 100 g (<u>SOJ.</u>) Buraczki oprószone () 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (bez mleka) + 350 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos pieczeniowy (bez glutenu, bez mleka) + 100 g (<u>SOJ.</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (bez mleka) + 350 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczeniowy (bez glutenu, bez mleka) + 100 g (<u>SOJ.</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczeniowy (bez glutenu, bez mleka) + 100 g (<u>SOJ.</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml			
	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>) 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 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>) 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 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>) 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 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>) Rolada z topatki 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 Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt		Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2234.05 kcal; Białko ogółem: 69.71 g; Tłuszcz: 67.05 g; Kw. tł. nasy.: 20.61 g; Węglowodany ogółem: 346.15 g; W tym cukry: 81.56 g; Błonnik pok.: 29.69 g; Sól: 11.78 g;	Wartość energetyczna: 2197.26 kcal; Białko ogółem: 78.23 g; Tłuszcz: 61.28 g; Kw. tł. nasy.: 21.26 g; Węglowodany ogółem: 342.31 g; W tym cukry: 82.85 g; Błonnik pok.: 23.15 g; Sól: 10.79 g;	Wartość energetyczna: 2610.04 kcal; Białko ogółem: 93.93 g; Tłuszcz: 58.54 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; Węglowodany ogółem: 434.87 g; W tym cukry: 125.41 g; Błonnik pok.: 25.35 g; Sól: 11.19 g;	Wartość energetyczna: 2144.41 kcal; Białko ogółem: 79.65 g; Tłuszcz: 42.32 g; Kw. tł. nasy.: 8.21 g; Węglowodany ogółem: 364.33 g; W tym cukry: 114.98 g; Błonnik pok.: 23.51 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2044.58 kcal; Białko ogółem: 73.19 g; Tłuszcz: 58.82 g; Kw. tł. nasy.: 13.63 g; Węglowodany ogółem: 318.37 g; W tym cukry: 63.41 g; Błonnik pok.: 23.96 g; Sól: 10.63 g;	Wartość energetyczna: 1949.05 kcal; Białko ogółem: 59.77 g; Tłuszcz: 65.87 g; Kw. tł. nasy.: 15.95 g; Węglowodany ogółem: 281.47 g; W tym cukry: 58.82 g; Błonnik pok.: 15.07 g; Sól: 4.51 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- PCK Podstawowa	BIAŁ- PCK Łatwo strawna	BIAŁ- PCK Z ogr. tł./ogr.subst.pobudz.wydz.sok.żoł	BIAŁ- PCK Z ogr. tł. (trzustkowa)	BIAŁ- PCK Bezmleczna	BIAŁ- PCK Bezglutenowa
2025-04-08 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne 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>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek kiszony 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne 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>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne 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>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, 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>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN			Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml			
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlet schabowy panierowany + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Surówka z czarnej rzepy z natką pietruszki + 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab gotowany + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem (bez mleka) + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE,</u>) Marchew oprószana z olejem () 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem (bez mleka) + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy (bez mleka) + 120 g Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem (bez mleka) + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab gotowany + 100 g Sos jarzynowy dieta (bez mleka) + 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem (bez glutenu) + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab gotowany + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD			Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml		
	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>) 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 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>) 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 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>) 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 JĘCZ,</u>) Pomidor 30 g	Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 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 Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony 50 g Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta mięsno-warzywna z mięsa wieprzowego () 70 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Banan 1szt. 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)		Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Banan 1szt. 1 szt		Wafle ryżowe 30 g Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2271.38 kcal; Białko ogółem: 86.38 g; Tłuszcz: 47.51 g; Kw. tł. nasy.: 16.28 g; Węglowodany ogółem: 389.42 g; W tym cukry: 103.22 g; Błonnik pok.: 29.52 g; Sól: 11.67 g;	Wartość energetyczna: 2352.99 kcal; Białko ogółem: 96.89 g; Tłuszcz: 54.54 g; Kw. tł. nasy.: 17.38 g; Węglowodany ogółem: 383.43 g; W tym cukry: 105.35 g; Błonnik pok.: 26.51 g; Sól: 11.89 g;	Wartość energetyczna: 2642.60 kcal; Białko ogółem: 89.33 g; Tłuszcz: 62.69 g; Kw. tł. nasy.: 20.61 g; Węglowodany ogółem: 446.46 g; W tym cukry: 137.05 g; Błonnik pok.: 29.38 g; Sól: 11.81 g;	Wartość energetyczna: 2249.73 kcal; Białko ogółem: 75.41 g; Tłuszcz: 45.60 g; Kw. tł. nasy.: 11.44 g; Węglowodany ogółem: 394.32 g; W tym cukry: 150.44 g; Błonnik pok.: 25.48 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2204.39 kcal; Białko ogółem: 89.91 g; Tłuszcz: 46.98 g; Kw. tł. nasy.: 11.02 g; Węglowodany ogółem: 370.10 g; W tym cukry: 85.46 g; Błonnik pok.: 28.37 g; Sól: 10.96 g;	Wartość energetyczna: 2007.22 kcal; Białko ogółem: 76.54 g; Tłuszcz: 59.06 g; Kw. tł. nasy.: 15.06 g; Węglowodany ogółem: 298.11 g; W tym cukry: 76.97 g; Błonnik pok.: 18.88 g; Sól: 5.07 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- PCK Podstawowa	BIAL- PCK Łatwo strawna	BIAL- PCK Z ogr. tł./ogr.subst.pobudz.wydz.sok.żoł	BIAL- PCK Z ogr. tł. (trzustkowa)	BIAL- PCK Bezmleczna	BIAL- PCK Bezglutenowa
2025-04-09 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o 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	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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>) Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor b/skórki 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, 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>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 70 g Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN			Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Chrupki kukurydziane 20 g		
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos dyniowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z zacierką + 350 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos dyniowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z zacierką (bez mleka) + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos dyniowy + 50 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane z natką pietruszki () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml		Zupa wielowarzywna z zacierką (bez mleka) + 350 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos dyniowy (bez mleka) + 50 g Surówka z selera i jabłka b/c + 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka, bez glutenu) + 350 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ.</u>) Sos dyniowy + 50 g (<u>MLE.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD			Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml		
	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>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 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>) 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 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>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Rolada z topatki wieprzowej 40 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 drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Miks 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 Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt		Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt		Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2446.46 kcal; Białko ogółem: 83.44 g; Tłuszcz: 81.87 g; Kw. tł. nasy.: 28.55 g; Węglowodany ogółem: 352.60 g; W tym cukry: 76.62 g; Błonnik pok.: 29.58 g; Sól: 13.07 g;	Wartość energetyczna: 2460.47 kcal; Białko ogółem: 90.02 g; Tłuszcz: 65.72 g; Kw. tł. nasy.: 22.60 g; Węglowodany ogółem: 388.35 g; W tym cukry: 98.11 g; Błonnik pok.: 33.19 g; Sól: 10.36 g;	Wartość energetyczna: 2487.81 kcal; Białko ogółem: 96.79 g; Tłuszcz: 61.63 g; Kw. tł. nasy.: 23.07 g; Węglowodany ogółem: 398.78 g; W tym cukry: 119.49 g; Błonnik pok.: 27.82 g; Sól: 9.01 g;	Wartość energetyczna: 2064.66 kcal; Białko ogółem: 70.98 g; Tłuszcz: 43.16 g; Kw. tł. nasy.: 10.69 g; Węglowodany ogółem: 357.83 g; W tym cukry: 99.10 g; Błonnik pok.: 28.00 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 2102.31 kcal; Białko ogółem: 71.17 g; Tłuszcz: 52.55 g; Kw. tł. nasy.: 13.51 g; Węglowodany ogółem: 349.64 g; W tym cukry: 74.07 g; Błonnik pok.: 33.49 g; Sól: 10.87 g;	Wartość energetyczna: 1908.52 kcal; Białko ogółem: 58.31 g; Tłuszcz: 61.15 g; Kw. tł. nasy.: 14.70 g; Węglowodany ogółem: 285.25 g; W tym cukry: 72.98 g; Błonnik pok.: 22.83 g; Sól: 5.72 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- PCK Podstawowa	BIAŁ- PCK Łatwo strawna	BIAŁ- PCK Z ogr. tł./ogr.subst.pobudz.wydz.sok.żoł	BIAŁ- PCK Z ogr. tł. (trzustkowa)	BIAŁ- PCK Bezmleczna	BIAŁ- PCK Bezglutenowa
2025-04-10 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>) Pasztet 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	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Twarożek 70 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna 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 Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</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
	II SN			Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml			
	Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plasty + 100 g Sos pomidorowy + 100 g Surowka Coleslaw + 120 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plasty + 100 g Sos pomidorowy + 100 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 350 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Filet z kurczaka wolno gotowany plasty + 100 g Sos jarzynowy dieta (bez mleka) + 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml		Zupa szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) + 350 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plasty + 100 g Sos pomidorowy + 100 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron bezglutenowy 180 g Filet z kurczaka wolno gotowany plasty + 100 g Sos pomidorowy + 100 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml		
	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>) Połędwica Sopocka 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 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>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 55 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 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 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 55 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 30 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Filet z indyka gotowany 50 g Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Banan 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Banan 1szt. 1 szt	Jabłko pieczone 150 g Wafle ryżowe 30 g		Banan 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g	
		Wartość energetyczna: 2481.78 kcal; Białko ogółem: 97.45 g; Tłuszcz: 59.13 g; Kw. tł. nasy.: 16.39 g; Węglowodany ogółem: 399.88 g; W tym cukry: 107.90 g; Błonnik pok.: 30.18 g; Sól: 10.72 g;	Wartość energetyczna: 2403.24 kcal; Białko ogółem: 102.49 g; Tłuszcz: 48.65 g; Kw. tł. nasy.: 16.87 g; Węglowodany ogółem: 393.32 g; W tym cukry: 114.42 g; Błonnik pok.: 25.15 g; Sól: 10.84 g;	Wartość energetyczna: 2390.76 kcal; Białko ogółem: 95.57 g; Tłuszcz: 54.44 g; Kw. tł. nasy.: 18.08 g; Węglowodany ogółem: 393.54 g; W tym cukry: 126.32 g; Błonnik pok.: 30.56 g; Sól: 9.90 g;	Wartość energetyczna: 1987.66 kcal; Białko ogółem: 75.51 g; Tłuszcz: 37.10 g; Kw. tł. nasy.: 5.94 g; Węglowodany ogółem: 348.54 g; W tym cukry: 105.84 g; Błonnik pok.: 28.93 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2141.19 kcal; Białko ogółem: 82.96 g; Tłuszcz: 37.77 g; Kw. tł. nasy.: 6.99 g; Węglowodany ogółem: 374.11 g; W tym cukry: 92.21 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sól: 11.77 g;	Wartość energetyczna: 1922.37 kcal; Białko ogółem: 72.06 g; Tłuszcz: 44.08 g; Kw. tł. nasy.: 10.07 g; Węglowodany ogółem: 307.94 g; W tym cukry: 91.63 g; Błonnik pok.: 18.19 g; Sól: 5.55 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- PCK Podstawowa	BIAŁ- PCK Łatwo strawna	BIAŁ- PCK Z ogr. tł./ogr.subst.pobudz.wydz.sok.żoł	BIAŁ- PCK Z ogr. tł. (trzustkowa)	BIAŁ- PCK Bezmleczna	BIAŁ- PCK Bezglutenowa
2025-04-11 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ogórek kiszony 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Ryba faszerowana (Dorsz) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02, MCK,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Ryba faszerowana (Dorsz) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02, MCK,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN			Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
	Obiad	Zupa ryżowa + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Morszczuk smażony 100g + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 120 g (<u>MLE,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ryżowa + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Morszczuk na parze 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Marchew pieczona () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ryżowa (bez mleka) + 350 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Morszczuk na parze 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Marchew pieczona () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL,</u>)	Zupa ryżowa (bez mleka) + 350 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Morszczuk na parze 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 100 g (<u>SEL,</u>) Marchew pieczona () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ryżowa (bez mleka) + 350 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Morszczuk na parze 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) + 100 g Marchew pieczona () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ryżowa + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Morszczuk na parze 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Marchew pieczona () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sos cytrynowy (bez glutenu) 100 ml (<u>MLE,</u>)
	PD			Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ,</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml		
	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>) Hummus 40 g (<u>SEZ,</u>) Pomarańcza 150 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>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 40 g Pomarańcza 150 g 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 łopatkii 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 Pomarańcza 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 40 g Serek a'la homogenizowany 40 g (<u>MLE,</u>) Pomarańcza 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2401.75 kcal; Białko ogółem: 98.74 g; Tłuszcz: 64.67 g; Kw. tł. nasy.: 19.96 g; Węglowodany ogółem: 364.78 g; W tym cukry: 79.08 g; Błonnik pok.: 26.71 g; Sól: 12.70 g;	Wartość energetyczna: 2409.98 kcal; Białko ogółem: 98.31 g; Tłuszcz: 62.87 g; Kw. tł. nasy.: 26.41 g; Węglowodany ogółem: 372.31 g; W tym cukry: 98.56 g; Błonnik pok.: 27.24 g; Sól: 11.83 g;	Wartość energetyczna: 2414.13 kcal; Białko ogółem: 99.67 g; Tłuszcz: 47.39 g; Kw. tł. nasy.: 17.70 g; Węglowodany ogółem: 416.36 g; W tym cukry: 136.29 g; Błonnik pok.: 26.98 g; Sól: 9.31 g;	Wartość energetyczna: 1927.22 kcal; Białko ogółem: 82.03 g; Tłuszcz: 32.93 g; Kw. tł. nasy.: 6.08 g; Węglowodany ogółem: 334.75 g; W tym cukry: 97.47 g; Błonnik pok.: 27.29 g; Sól: 7.56 g;	Wartość energetyczna: 2087.80 kcal; Białko ogółem: 78.23 g; Tłuszcz: 48.54 g; Kw. tł. nasy.: 11.81 g; Węglowodany ogółem: 345.40 g; W tym cukry: 74.70 g; Błonnik pok.: 28.03 g; Sól: 12.93 g;	Wartość energetyczna: 1726.61 kcal; Białko ogółem: 58.05 g; Tłuszcz: 46.83 g; Kw. tł. nasy.: 11.24 g; Węglowodany ogółem: 276.10 g; W tym cukry: 72.53 g; Błonnik pok.: 20.54 g; Sól: 7.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- PCK Podstawowa	BIAL- PCK Łatwo strawna	BIAL- PCK Z ogr. tł./ogr.subst.pobudz.wydz.sok.żoł	BIAL- PCK Z ogr. tł. (trzustkowa)	BIAL- PCK Bezmleczna	BIAL- PCK Bezglutenowa
2025-04-12 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdrz. wędz. 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	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Połudwica 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		Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU OW.</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	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, 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>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Połudwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Schab gotowany 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml		
	Obiad	Zupa selerowa z makaronem + 350 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Klopsik z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos cygański + 100 g Surówka z marchwi b/c + 120 g (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa selerowa z makaronem + 350 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Klopsik z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi b/c + 120 g (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa selerowa z makaronem + 350 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Klopsik z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta (bez mleka) + 100 g Dynia duszona z olejem* 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami (bez mleka) + 350 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Klopsik z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta (bez mleka) + 100 g Dynia duszona z olejem* 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami (bez mleka) + 350 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Klopsik z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta (bez mleka) + 100 g Surówka z marchwi b/c + 120 g (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami (bez mleka) + 350 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi b/c + 120 g (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD			Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml		
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</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>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</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>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 30 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Rolada z łopatkii 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 Połudwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Rolada z łopatkii wieprzowej 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 30 g
PN		Chałka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)				Jabłko 1 szt 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2215.88 kcal; Białko ogółem: 81.99 g; Tłuszcz: 56.00 g; Kw. tł. nasy.: 18.80 g; Węglowodany ogółem: 355.26 g; W tym cukry: 69.18 g; Błonnik pok.: 28.18 g; Sól: 12.69 g;	Wartość energetyczna: 2156.07 kcal; Białko ogółem: 84.24 g; Tłuszcz: 50.87 g; Kw. tł. nasy.: 16.84 g; Węglowodany ogółem: 352.21 g; W tym cukry: 66.10 g; Błonnik pok.: 26.37 g; Sól: 12.44 g;	Wartość energetyczna: 2345.15 kcal; Białko ogółem: 88.10 g; Tłuszcz: 55.17 g; Kw. tł. nasy.: 17.37 g; Węglowodany ogółem: 385.87 g; W tym cukry: 79.61 g; Błonnik pok.: 28.16 g; Sól: 11.65 g;	Wartość energetyczna: 2056.60 kcal; Białko ogółem: 76.46 g; Tłuszcz: 40.79 g; Kw. tł. nasy.: 6.45 g; Węglowodany ogółem: 353.08 g; W tym cukry: 110.33 g; Błonnik pok.: 24.16 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 1812.00 kcal; Białko ogółem: 63.40 g; Tłuszcz: 37.62 g; Kw. tł. nasy.: 8.71 g; Węglowodany ogółem: 319.89 g; W tym cukry: 60.94 g; Błonnik pok.: 31.02 g; Sól: 12.10 g;	Wartość energetyczna: 1818.76 kcal; Białko ogółem: 69.38 g; Tłuszcz: 63.06 g; Kw. tł. nasy.: 15.47 g; Węglowodany ogółem: 249.88 g; W tym cukry: 59.45 g; Błonnik pok.: 22.16 g; Sól: 5.81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- PCK Podstawowa	BIAŁ- PCK Łatwo strawna	BIAŁ- PCK Z ogr. tł./ogr.subst.pobudz.wydz.sok.żoł	BIAŁ- PCK Z ogr. tł. (trzustkowa)	BIAŁ- PCK Bezmleczna	BIAŁ- PCK Bezglutenowa
2025-04-13 niedziela	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks 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	Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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	Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor b/skórki 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne 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 Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</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
	II ŚN			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			
	Obiad	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Kasza gryczana 180 g Szynka pieczona w plastrach + 100 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c + 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ, SEL</u>) Szynka pieczona w plastrach + 100 g Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona z jogurtem + 120 g (<u>MLE</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 350 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ, SEL</u>) Szynka pieczona w plastrach + 100 g Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE</u>) Buraczki gotowane () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 350 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Szynka pieczona w plastrach + 100 g Sos szpinakowy (bez mleka, bez glutenu) + 100 g Buraczki gotowane () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 350 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ, SEL</u>) Szynka pieczona w plastrach + 100 g Sos szpinakowy (bez mleka, bez glutenu) + 100 g Buraczki gotowane () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Kasza gryczana 180 g Szynka pieczona w plastrach + 100 g Sos szpinakowy (bez mleka, bez glutenu) + 100 g Sałata zielona z jogurtem + 120 g (<u>MLE</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD			Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml			
	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 o smaku wanilinowym 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>) Serek a la homogenizowany z ziołami 70 g (<u>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>) Miks 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 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>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 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 Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 70 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>)		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2280.89 kcal; Białko ogółem: 98.97 g; Tłuszcz: 58.82 g; Kw. tł. nasy.: 20.05 g; Węglowodany ogółem: 348.88 g; W tym cukry: 93.03 g; Błonnik pok.: 29.45 g; Sól: 11.19 g;	Wartość energetyczna: 2239.38 kcal; Białko ogółem: 96.90 g; Tłuszcz: 53.14 g; Kw. tł. nasy.: 19.93 g; Węglowodany ogółem: 354.03 g; W tym cukry: 95.28 g; Błonnik pok.: 25.87 g; Sól: 11.50 g;	Wartość energetyczna: 2473.38 kcal; Białko ogółem: 93.59 g; Tłuszcz: 52.40 g; Kw. tł. nasy.: 18.68 g; Węglowodany ogółem: 415.92 g; W tym cukry: 148.14 g; Błonnik pok.: 28.71 g; Sól: 10.30 g;	Wartość energetyczna: 2137.65 kcal; Białko ogółem: 79.38 g; Tłuszcz: 37.60 g; Kw. tł. nasy.: 10.23 g; Węglowodany ogółem: 376.29 g; W tym cukry: 130.10 g; Błonnik pok.: 28.53 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2043.81 kcal; Białko ogółem: 83.83 g; Tłuszcz: 44.65 g; Kw. tł. nasy.: 11.70 g; Węglowodany ogółem: 341.70 g; W tym cukry: 78.10 g; Błonnik pok.: 29.56 g; Sól: 11.52 g;	Wartość energetyczna: 1783.10 kcal; Białko ogółem: 69.35 g; Tłuszcz: 56.42 g; Kw. tł. nasy.: 16.36 g; Węglowodany ogółem: 251.40 g; W tym cukry: 58.14 g; Błonnik pok.: 14.40 g; Sól: 5.84 g;

		BIAŁ- PCK Wegetariańska	BIAŁ- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BIAŁ- PCK Bogatobiałkowa	BIAŁ- PCK Niskobiałkowa/mocznicowa
2025-03-31 poniedziałek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, 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 ryby gotowanej (dorsz) z warzywami* 70 g (<u>RYB, SEL, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02, MCK</u>) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami* 70 g (<u>RYB, SEL, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02, MCK</u>) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami* 70 g (<u>RYB, SEL, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02, MCK</u>) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron 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>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami* 30 g (<u>RYB, SEL, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02, MCK</u>) Pomidor 30 g 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml
	Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Masa serowa do makaronu + 100 g (<u>MLE</u>) Mus z prażonych jabłek i dyni + 100 g Banan 1szt. 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlet wieprzowy mielony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 120 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 120 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Masa serowa do makaronu + 100 g (<u>MLE</u>) Mus z prażonych jabłek i dyni + 100 g Banan 1szt. 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami (bez mleka) + 350 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masa serowa do makaronu + 50 g (<u>MLE</u>) Mus z prażonych jabłek i dyni + 50 g Banan 1szt. 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt	Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE</u>)	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>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Dżem 50 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant b/c 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>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt 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>) Serek a'la homogenizowany 30 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 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>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 30 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2350.98 kcal; Białko ogółem: 91.91 g; Tłuszcz: 47.78 g; Kw. tł. nasy.: 18.90 g; Węglowodany ogółem: 399.85 g; W tym cukry: 141.07 g; Błonnik pok.: 22.94 g; Sól: 9.52 g;	Wartość energetyczna: 2285.55 kcal; Białko ogółem: 95.10 g; Tłuszcz: 68.28 g; Kw. tł. nasy.: 20.84 g; Węglowodany ogółem: 339.32 g; W tym cukry: 55.28 g; Błonnik pok.: 36.03 g; Sól: 10.33 g;	Wartość energetyczna: 2699.50 kcal; Białko ogółem: 102.55 g; Tłuszcz: 57.50 g; Kw. tł. nasy.: 23.48 g; Węglowodany ogółem: 456.58 g; W tym cukry: 166.81 g; Błonnik pok.: 27.01 g; Sól: 10.95 g;	Wartość energetyczna: 2254.31 kcal; Białko ogółem: 57.57 g; Tłuszcz: 33.38 g; Kw. tł. nasy.: 11.10 g; Węglowodany ogółem: 445.73 g; W tym cukry: 172.33 g; Błonnik pok.: 27.84 g; Sól: 9.21 g;

		BIAŁ- PCK Wegetariańska	BIAŁ- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BIAŁ- PCK Bogatobiałkowa	BIAŁ- PCK Niskobiałkowa/mocznicowa
2025-04-01 wtorek	Śniadanie	Ryż na mleku 350 ml (<u>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 twarogu z koperkiem 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>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>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>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (<u>SOJ, MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN		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>)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Gulasz warzywny z ciecierzycą * 230 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 120 g (<u>MLE</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Poledwiczki z kurczaka na parze + 100 g Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 120 g (<u>MLE</u>) Szpinak baby z dressingiem + 120 g (<u>GOR</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Poledwiczki z kurczaka na parze + 100 g Sos koperkowy + 100 g (<u>MLE, GOR</u>) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 120 g (<u>MLE</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) + 350 g (<u>SOJ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet z kurczaka + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 100 g (<u>SEL</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD		Maślanka 200 ml (<u>MLE</u>)	Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Chrupki kukurydziane 20 g
	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</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>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 30 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN		Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE</u>) Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z pot. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Sałata zielona 20 g	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	
		Wartość energetyczna: 2181.35 kcal; Białko ogółem: 73.58 g; Tłuszcz: 52.28 g; Kw. tł. nasy.: 17.47 g; Węglowodany ogółem: 364.84 g; W tym cukry: 75.82 g; Błonnik pok.: 26.62 g; Sól: 9.67 g;	Wartość energetyczna: 1952.68 kcal; Białko ogółem: 96.05 g; Tłuszcz: 48.89 g; Kw. tł. nasy.: 15.83 g; Węglowodany ogółem: 294.43 g; W tym cukry: 32.07 g; Błonnik pok.: 27.65 g; Sól: 16.56 g;	Wartość energetyczna: 2463.42 kcal; Białko ogółem: 104.73 g; Tłuszcz: 49.45 g; Kw. tł. nasy.: 18.51 g; Węglowodany ogółem: 411.46 g; W tym cukry: 107.32 g; Błonnik pok.: 22.95 g; Sól: 15.68 g;	Wartość energetyczna: 2060.54 kcal; Białko ogółem: 51.13 g; Tłuszcz: 42.76 g; Kw. tł. nasy.: 10.37 g; Węglowodany ogółem: 377.84 g; W tym cukry: 73.12 g; Błonnik pok.: 25.38 g; Sól: 11.55 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- PCK Wegetariańska	BIAŁ- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BIAŁ- PCK Bogatobiałkowa	BIAŁ- PCK Niskobiałkowa/mocznicowa
2025-04-02 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Pasztet z fasoli* 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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>) Pasztet z fasoli* 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Rzodkiew biała 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o 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	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, 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>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN		Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml (<u>MLE</u>)	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana 180 g Kokosowy dhal z zieloną soczewicą + 230 g (<u>MLE, GOR.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana 180 g Gulasz wieprzowy (dieta) + 230 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 120 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana 180 g Gulasz wieprzowy (dieta) + 230 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami (bez mleka) + 350 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pulpet wieprzowy 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta (bez mleka) + 100 g Buraczki gotowane () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD		Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>)	Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml
	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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 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>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopotcka 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopotcka 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	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>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2807.32 kcal; Białko ogółem: 91.07 g; Tłuszcz: 97.12 g; Kw. tł. nasy.: 36.15 g; Węglowodany ogółem: 404.34 g; W tym cukry: 82.76 g; Błonnik pok.: 37.47 g; Sól: 11.41 g;	Wartość energetyczna: 2558.24 kcal; Białko ogółem: 105.42 g; Tłuszcz: 91.35 g; Kw. tł. nasy.: 25.91 g; Węglowodany ogółem: 337.85 g; W tym cukry: 47.42 g; Błonnik pok.: 34.35 g; Sól: 13.06 g;	Wartość energetyczna: 2650.48 kcal; Białko ogółem: 111.00 g; Tłuszcz: 70.13 g; Kw. tł. nasy.: 24.39 g; Węglowodany ogółem: 400.19 g; W tym cukry: 108.27 g; Błonnik pok.: 32.06 g; Sól: 11.70 g;	Wartość energetyczna: 2215.08 kcal; Białko ogółem: 60.98 g; Tłuszcz: 44.34 g; Kw. tł. nasy.: 12.31 g; Węglowodany ogółem: 404.69 g; W tym cukry: 100.06 g; Błonnik pok.: 30.12 g; Sól: 9.65 g;

		BIAŁ- PCK Wegetariańska	BIAŁ- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BIAŁ- PCK Bogatobiałkowa	BIAŁ- PCK Niskobiałkowa/mocznicowa
2025-04-03 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ,) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u> ,) Sałatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u> ,) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u> ,) Sałatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE</u> , <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</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ,) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u> ,) Sałatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE</u> , <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 wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SŁ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ,) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u> ,) Sałatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ</u> ,) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN		Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>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	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>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</u> , <u>może</u> <u>zawierać</u> : <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>OZI</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</u> ,)	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml
	Obiad	Zupa ryżowa + 350 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Risotto wegetariańskie* 350 g (<u>SŁ</u> ,) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ryżowa + 350 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki gotowane () 180 g Błtka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 120 g Sałatka szwedzka + 120 g (<u>GOR</u> ,) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ryżowa + 350 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Błtka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Warzywa pieczone 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ryżowa + 350 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy + 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Warzywa pieczone 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE</u> ,)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>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> ,) Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> ,)	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 70 g (<u>MLE</u> ,) Rżodkiew biała 30 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>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> ,) Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ,) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>S02</u> ,)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>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	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>S02</u> ,)	
		Wartość energetyczna: 2275.74 kcal; Białko ogółem: 71.93 g; Tłuszcz: 65.86 g; Kw. tł. nasy.: 21.93 g; Węglowodany ogółem: 360.48 g; W tym cukry: 77.97 g; Błonnik pok.: 27.54 g; Sól: 9.00 g;	Wartość energetyczna: 2260.83 kcal; Białko ogółem: 94.72 g; Tłuszcz: 58.79 g; Kw. tł. nasy.: 19.26 g; Węglowodany ogółem: 354.41 g; W tym cukry: 80.95 g; Błonnik pok.: 35.05 g; Sól: 11.77 g;	Wartość energetyczna: 2626.40 kcal; Białko ogółem: 111.17 g; Tłuszcz: 72.10 g; Kw. tł. nasy.: 24.94 g; Węglowodany ogółem: 395.20 g; W tym cukry: 75.08 g; Błonnik pok.: 26.87 g; Sól: 12.01 g;	Wartość energetyczna: 2351.84 kcal; Białko ogółem: 61.22 g; Tłuszcz: 60.31 g; Kw. tł. nasy.: 17.48 g; Węglowodany ogółem: 404.72 g; W tym cukry: 92.80 g; Błonnik pok.: 30.45 g; Sól: 9.95 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- PCK Wegetariańska	BIAŁ- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BIAŁ- PCK Bogatobiałkowa	BIAŁ- PCK Niskobiałkowa/mocznicowa
2025-04-04 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 70 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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 Pasta z jaj 70 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 30 g	Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pasta z jaj 70 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 30 g	Płatki pszenne 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>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 70 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	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	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 20 g (<u>SOJ, MLE</u>)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Morszczuk na parze 100g + 100 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Morszczuk na parze 100g + 100 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 120 g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 120 g (<u>MLE</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Morszczuk na parze 100g + 100 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami (bez mleka) + 350 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane (bez soli) () 180 g Morszczuk na parze 100g + 50 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD		Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>)	Koktajl wieloowocowy* 200 ml (<u>MLE</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml
	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 150 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 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>)	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>)	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 30 g (<u>MLE</u>) Dżem 30 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	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>)	Wafle ryżowe 30 g	
		Wartość energetyczna: 2436.21 kcal; Białko ogółem: 95.32 g; Tłuszcz: 62.74 g; Kw. tł. nasy.: 26.17 g; Węglowodany ogółem: 377.83 g; W tym cukry: 101.61 g; Błonnik pok.: 28.51 g; Sól: 10.77 g;	Wartość energetyczna: 2467.31 kcal; Białko ogółem: 111.09 g; Tłuszcz: 81.95 g; Kw. tł. nasy.: 37.65 g; Węglowodany ogółem: 329.04 g; W tym cukry: 50.64 g; Błonnik pok.: 30.45 g; Sól: 11.71 g;	Wartość energetyczna: 2700.14 kcal; Białko ogółem: 105.81 g; Tłuszcz: 69.87 g; Kw. tł. nasy.: 29.69 g; Węglowodany ogółem: 418.80 g; W tym cukry: 120.15 g; Błonnik pok.: 31.78 g; Sól: 11.96 g;	Wartość energetyczna: 2355.16 kcal; Białko ogółem: 65.74 g; Tłuszcz: 52.02 g; Kw. tł. nasy.: 19.92 g; Węglowodany ogółem: 413.67 g; W tym cukry: 125.72 g; Błonnik pok.: 32.40 g; Sól: 9.49 g;

		BIAŁ- PCK Wegetariańska	BIAŁ- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BIAŁ- PCK Bogatobiałkowa	BIAŁ- PCK Niskobiałkowa/mocznicowa
2025-04-05 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Hummus 70 g (<u>SEZ</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 Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica 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	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>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>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN		Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE</u>) Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 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>)	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml
	Obiad	Pierogi z serem* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 120 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi b/c + 120 g (<u>MLE</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa krem z dyni + 350 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL</u>) Surówka z marchwi b/c + 200 g (<u>MLE</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa krem z dyni + 350 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL</u>) Marchew gotowana z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD		Serek homo. naturalny 150 g (<u>MLE</u>)		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 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>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 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 żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/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>) 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 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>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 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>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 20 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 50 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2532.87 kcal; Białko ogółem: 96.92 g; Tłuszcz: 75.81 g; Kw. tł. nasy.: 29.15 g; Węglowodany ogółem: 366.88 g; W tym cukry: 72.64 g; Błonnik pok.: 20.95 g; Sól: 8.98 g;	Wartość energetyczna: 2167.71 kcal; Białko ogółem: 99.45 g; Tłuszcz: 53.98 g; Kw. tł. nasy.: 15.73 g; Węglowodany ogółem: 329.98 g; W tym cukry: 42.42 g; Błonnik pok.: 36.31 g; Sól: 12.57 g;	Wartość energetyczna: 2328.30 kcal; Białko ogółem: 105.52 g; Tłuszcz: 57.28 g; Kw. tł. nasy.: 18.73 g; Węglowodany ogółem: 357.13 g; W tym cukry: 76.93 g; Błonnik pok.: 28.52 g; Sól: 15.29 g;	Wartość energetyczna: 2025.11 kcal; Białko ogółem: 59.78 g; Tłuszcz: 42.73 g; Kw. tł. nasy.: 11.55 g; Węglowodany ogółem: 364.47 g; W tym cukry: 98.90 g; Błonnik pok.: 30.27 g; Sól: 11.78 g;

		BIAŁ- PCK Wegetariańska	BIAŁ- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BIAŁ- PCK Bogatobiałkowa	BIAŁ- PCK Niskobiałkowa/mocznicowa
2025-04-06 niedziela	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Szyńka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 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>) Szyńka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o 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	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, 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>) Szyńka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 350 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlety sojowe 90 g (<u>SOJ.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 350 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z indyka pieczony dieta + 100 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Surówka z selera, jabłka i orzechów b/c + 120 g (<u>MLE, ORZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 350 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z indyka pieczony dieta + 100 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 350 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z indyka pieczony dieta + 50 g Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 100 g (<u>SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 2% tł. 200 ml (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml
	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 siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Jabiko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL.</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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	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>) Jabiko 1 szt 1 szt 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 z twarogu i siemienia z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>) Jabiko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)	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>)	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2273.22 kcal; Białko ogółem: 91.20 g; Tłuszcz: 53.72 g; Kw. tł. nasy.: 18.60 g; Węglowodany ogółem: 365.19 g; W tym cukry: 91.83 g; Błonnik pok.: 33.78 g; Sól: 8.94 g;	Wartość energetyczna: 1988.51 kcal; Białko ogółem: 97.31 g; Tłuszcz: 41.24 g; Kw. tł. nasy.: 15.41 g; Węglowodany ogółem: 318.03 g; W tym cukry: 53.48 g; Błonnik pok.: 30.78 g; Sól: 9.60 g;	Wartość energetyczna: 2577.95 kcal; Białko ogółem: 114.12 g; Tłuszcz: 58.91 g; Kw. tł. nasy.: 21.97 g; Węglowodany ogółem: 410.51 g; W tym cukry: 107.10 g; Błonnik pok.: 28.86 g; Sól: 12.96 g;	Wartość energetyczna: 2135.32 kcal; Białko ogółem: 58.46 g; Tłuszcz: 40.17 g; Kw. tł. nasy.: 10.43 g; Węglowodany ogółem: 399.23 g; W tym cukry: 106.15 g; Błonnik pok.: 32.43 g; Sól: 10.01 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- PCK Wegetariańska	BIAŁ- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BIAŁ- PCK Bogatobiałkowa	BIAŁ- PCK Niskobiałkowa/mocznicowa
2025-04-07 poniedziałek	Śniadanie	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>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 60 g (<u>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>) Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/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>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>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>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE</u>) Salata zielona 20 g 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>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 20 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 120 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 120 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Sos pietruszkowy (bez glutenu, bez glutenu) + 100 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Sos pieczeniowy (bez glutenu, bez mleka) + 100 g (<u>SOJ</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE</u>)	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, 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>) Paszтет 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>) 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 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>) 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 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>) 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>) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 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>) Serek a'la homogenizowany 30 g (<u>MLE</u>)	Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2333.96 kcal; Białko ogółem: 72.70 g; Tłuszcz: 70.49 g; Kw. tł. nasy.: 27.23 g; Węglowodany ogółem: 364.42 g; W tym cukry: 85.00 g; Błonnik pok.: 28.79 g; Sól: 10.40 g;	Wartość energetyczna: 2150.61 kcal; Białko ogółem: 71.32 g; Tłuszcz: 58.77 g; Kw. tł. nasy.: 16.26 g; Węglowodany ogółem: 347.17 g; W tym cukry: 57.62 g; Błonnik pok.: 40.41 g; Sól: 10.86 g;	Wartość energetyczna: 2483.01 kcal; Białko ogółem: 91.58 g; Tłuszcz: 70.31 g; Kw. tł. nasy.: 24.60 g; Węglowodany ogółem: 381.72 g; W tym cukry: 107.59 g; Błonnik pok.: 24.80 g; Sól: 11.86 g;	Wartość energetyczna: 2085.91 kcal; Białko ogółem: 52.62 g; Tłuszcz: 46.97 g; Kw. tł. nasy.: 12.48 g; Węglowodany ogółem: 371.93 g; W tym cukry: 92.66 g; Błonnik pok.: 23.07 g; Sól: 8.93 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- PCK Wegetariańska	BIAŁ- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BIAŁ- PCK Bogatobiałkowa	BIAŁ- PCK Niskobiałkowa/mocznicowa
2025-04-08 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</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>) Pasztet z soczewicy * 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</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 z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki jęczmienne 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>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, 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>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g 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>) Ser żółty 20 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 20 g (<u>SOJ, MLE,</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Pierogi ze szpinakiem * 200 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Banan 1szt. 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab gotowany + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE,</u>) Surówka z czarnej rzepy z natką pietruszki + 120 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 120 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab gotowany + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem (bez mleka) + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab gotowany + 50 g Sos jarzynowy dieta (bez mleka) + 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 2% tł. 200 ml (<u>MLE,</u>)	Maślanka truskawkowa 150 ml (<u>MLE,</u>)	Jabłko pieczone 1szt. 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) 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 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>) 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 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>) 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>) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN		Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) 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>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Pomidor 30 g	Banan 1szt. 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2622.43 kcal; Białko ogółem: 81.27 g; Tłuszcz: 60.02 g; Kw. tł. nasy.: 18.62 g; Węglowodany ogółem: 447.59 g; W tym cukry: 140.92 g; Błonnik pok.: 30.07 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 2365.36 kcal; Białko ogółem: 114.64 g; Tłuszcz: 70.91 g; Kw. tł. nasy.: 24.35 g; Węglowodany ogółem: 333.20 g; W tym cukry: 44.11 g; Błonnik pok.: 29.93 g; Sól: 13.22 g;	Wartość energetyczna: 2585.84 kcal; Białko ogółem: 106.06 g; Tłuszcz: 60.82 g; Kw. tł. nasy.: 20.63 g; Węglowodany ogółem: 418.90 g; W tym cukry: 105.35 g; Błonnik pok.: 27.50 g; Sól: 13.02 g;	Wartość energetyczna: 2232.60 kcal; Białko ogółem: 61.91 g; Tłuszcz: 42.47 g; Kw. tł. nasy.: 10.79 g; Węglowodany ogółem: 417.16 g; W tym cukry: 129.81 g; Błonnik pok.: 30.39 g; Sól: 10.07 g;

		BIAŁ- PCK Wegetariańska	BIAŁ- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BIAŁ- PCK Bogatobiałkowa	BIAŁ- PCK Niskobiałkowa/mocznicowa
2025-04-09 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 70 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, 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>) Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 30 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN		Jabłko 1 szt 1 szt	Koktajl wieloowocowy* 200 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Kotlet z jaj 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos dyniowy + 50 g (<u>MLE.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos dyniowy + 50 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 120 g Surówka z selera i jabłka b/c + 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z zacierką + 350 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos dyniowy + 50 g (<u>MLE.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z zacierką (bez mleka) + 350 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos dyniowy (bez mleka) + 50 g Surówka z selera i jabłka b/c + 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD		Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>)	Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>)	Wafle ryżowe 30 g
	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 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki pszenne 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>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant b/c 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>) 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 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>) Serek a'la homogenizowany 30 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN		Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 3085.71 kcal; Białko ogółem: 116.92 g; Tłuszcz: 112.12 g; Kw. tł. nasy.: 27.88 g; Węglowodany ogółem: 409.28 g; W tym cukry: 113.97 g; Błonnik pok.: 32.19 g; Sól: 11.25 g;	Wartość energetyczna: 2189.78 kcal; Białko ogółem: 93.97 g; Tłuszcz: 67.86 g; Kw. tł. nasy.: 21.21 g; Węglowodany ogółem: 314.42 g; W tym cukry: 57.90 g; Błonnik pok.: 34.67 g; Sól: 11.40 g;	Wartość energetyczna: 2621.69 kcal; Białko ogółem: 100.48 g; Tłuszcz: 67.28 g; Kw. tł. nasy.: 24.75 g; Węglowodany ogółem: 415.78 g; W tym cukry: 122.58 g; Błonnik pok.: 34.88 g; Sól: 10.49 g;	Wartość energetyczna: 2263.64 kcal; Białko ogółem: 64.01 g; Tłuszcz: 54.39 g; Kw. tł. nasy.: 17.64 g; Węglowodany ogółem: 391.83 g; W tym cukry: 73.68 g; Błonnik pok.: 34.99 g; Sól: 10.09 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- PCK Wegetariańska	BIAŁ- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BIAŁ- PCK Bogatobiałkowa	BIAŁ- PCK Niskobiałkowa/mocznicowa
2025-04-10 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Pasztet z fasoli* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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>) Pasztet z fasoli* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/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	Kasza manna 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>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN		Sok pomidorowy 200 ml	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz sojowy z warzywami* 230 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Surówka Coleslaw + 120 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plaster + 100 g Sos pomidorowy + 100 g Ogórek kiszony z cebulką + 120 g Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 120 g (<u>MLE</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plaster + 100 g Sos pomidorowy + 100 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) + 350 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plaster + 50 g Sos pomidorowy + 100 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt	Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE</u>)	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	Kolejka	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 homo. naturalny 70 g (<u>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>) Poledwica Sopocka 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>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 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. 50 g (<u>SOJ, MLE</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>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	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	Wafle ryżowe 30 g Banan 1szt. 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2509.02 kcal; Białko ogółem: 102.09 g; Tłuszcz: 55.24 g; Kw. tł. nasy.: 14.95 g; Węglowodany ogółem: 408.57 g; W tym cukry: 105.45 g; Błonnik pok.: 39.46 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 2104.38 kcal; Białko ogółem: 95.18 g; Tłuszcz: 55.99 g; Kw. tł. nasy.: 14.22 g; Węglowodany ogółem: 314.92 g; W tym cukry: 52.63 g; Błonnik pok.: 40.20 g; Sól: 15.66 g;	Wartość energetyczna: 2568.24 kcal; Białko ogółem: 113.74 g; Tłuszcz: 54.65 g; Kw. tł. nasy.: 20.45 g; Węglowodany ogółem: 409.67 g; W tym cukry: 126.87 g; Błonnik pok.: 25.15 g; Sól: 11.23 g;	Wartość energetyczna: 2248.37 kcal; Białko ogółem: 67.22 g; Tłuszcz: 39.77 g; Kw. tł. nasy.: 10.48 g; Węglowodany ogółem: 412.67 g; W tym cukry: 117.35 g; Błonnik pok.: 29.39 g; Sól: 9.75 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- PCK Wegetariańska	BIAŁ- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BIAŁ- PCK Bogatobiałkowa	BIAŁ- PCK Niskobiałkowa/mocznicowa
2025-04-11 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z jaj 70 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z jaj 70 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) Ogórek kiszony 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z jaj 70 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SŁ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z jaj 30 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN		Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE</u> ,) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>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</u> , <u>może zawierać</u> : <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>OZI</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</u> ,) Marchew pieczona 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml
	Obiad	Zupa ryżowa + 350 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki gotowane 180 g Morszczuk na parze 100g + 100 g (<u>RYB</u> ,) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 120 g (<u>MLE</u> ,) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ryżowa + 350 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki gotowane 180 g Morszczuk na parze 100g + 100 g (<u>RYB</u> ,) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Mix sałat z sosem winegret + 120 g (<u>GOR</u> ,) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 120 g (<u>MLE</u> ,) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ryżowa + 350 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki gotowane 180 g Morszczuk na parze 100g + 100 g (<u>RYB</u> ,) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Marchew pieczona 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ryżowa + 350 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet z morszczuka + 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> ,) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Marchew pieczona 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE</u> ,)		Galaretka o smaku brzoskwińowym 200 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>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 Pomarańcza 150 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> ,)	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u> ,) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>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 b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>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 Pomarańcza 150 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u> ,) Serek a'la homogenizowany 3 g (<u>MLE</u> ,) Dżem 40 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE</u> ,) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp. z pot. kawałków mięsa, w ostrońce niejadalnej 20 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Sałata zielona 5 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2314.37 kcal; Białko ogółem: 96.13 g; Tłuszcz: 59.54 g; Kw. tł. nasy.: 26.00 g; Węglowodany ogółem: 355.80 g; W tym cukry: 95.89 g; Błonnik pok.: 23.63 g; Sól: 11.83 g;	Wartość energetyczna: 2476.15 kcal; Białko ogółem: 110.59 g; Tłuszcz: 81.91 g; Kw. tł. nasy.: 32.87 g; Węglowodany ogółem: 333.54 g; W tym cukry: 49.04 g; Błonnik pok.: 27.82 g; Sól: 11.08 g;	Wartość energetyczna: 2621.85 kcal; Białko ogółem: 109.00 g; Tłuszcz: 69.89 g; Kw. tł. nasy.: 29.79 g; Węglowodany ogółem: 399.61 g; W tym cukry: 104.86 g; Błonnik pok.: 28.23 g; Sól: 13.08 g;	Wartość energetyczna: 2259.95 kcal; Białko ogółem: 57.84 g; Tłuszcz: 46.21 g; Kw. tł. nasy.: 18.10 g; Węglowodany ogółem: 413.37 g; W tym cukry: 134.14 g; Błonnik pok.: 28.27 g; Sól: 10.84 g;

		BIAŁ- PCK Wegetariańska	BIAŁ- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BIAŁ- PCK Bogatobiałkowa	BIAŁ- PCK Niskobiałkowa/mocznicowa
2025-04-12 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z ciecierzycy () 70 g (<u>GLU PSZ, 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>) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, 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>) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN		Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>)		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml
	Obiad	Zupa selerowa z makaronem + 350 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Kotlety z brokuła* 400 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa selerowa z makaronem + 350 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Klopsik z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi b/c + 120 g (<u>MLE.</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 120 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa selerowa z makaronem + 350 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Klopsik z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi b/c + 120 g (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami (bez mleka) + 350 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Klopsik z kurczaka + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta (bez mleka) + 100 g Surówka z marchwi b/c + 120 g (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt	Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE.</u>)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 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>) Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 30 g	Płatki pszenne 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>) Salatka z ryżu brązowego i brokułów- dieta 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kawa z mlekiem instant b/c 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>) Szynka 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Chalka 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>) Pomidor 30 g	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2990.25 kcal; Białko ogółem: 91.18 g; Tłuszcz: 128.48 g; Kw. tł. nasy.: 30.55 g; Węglowodany ogółem: 379.57 g; W tym cukry: 73.94 g; Błonnik pok.: 38.78 g; Sól: 10.35 g;	Wartość energetyczna: 2103.95 kcal; Białko ogółem: 82.04 g; Tłuszcz: 52.51 g; Kw. tł. nasy.: 16.13 g; Węglowodany ogółem: 340.62 g; W tym cukry: 60.57 g; Błonnik pok.: 40.45 g; Sól: 12.00 g;	Wartość energetyczna: 2286.57 kcal; Białko ogółem: 94.14 g; Tłuszcz: 54.62 g; Kw. tł. nasy.: 19.14 g; Węglowodany ogółem: 366.31 g; W tym cukry: 79.30 g; Błonnik pok.: 26.37 g; Sól: 12.81 g;	Wartość energetyczna: 2054.81 kcal; Białko ogółem: 56.19 g; Tłuszcz: 38.88 g; Kw. tł. nasy.: 10.45 g; Węglowodany ogółem: 384.81 g; W tym cukry: 91.16 g; Błonnik pok.: 31.04 g; Sól: 10.84 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- PCK Wegetariańska	BIAŁ- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BIAŁ- PCK Bogatobiałkowa	BIAŁ- PCK Niskobiałkowa/mocznicowa
2025-04-13 niedziela	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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>) Twarożek z ziołami 70 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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	Płatki pszenne 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>) 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 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml
	Obiad	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Pierogi z truskawkami * 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana 180 g Szynka pieczona w plastrach + 100 g Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona z jogurtem + 120 g (<u>MLE</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 120 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Szynka pieczona w plastrach + 100 g Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona z jogurtem + 120 g (<u>MLE</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 350 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Szynka pieczona w plastrach + 100 g Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona z jogurtem + 120 g (<u>MLE</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 2% tł. 200 ml (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml
	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 z ziołami 70 g (<u>MLE</u>) 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>) 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>)	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 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>)	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 o smaku wanilinowym 30 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 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>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 30 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2073.82 kcal; Białko ogółem: 65.64 g; Tłuszcz: 48.06 g; Kw. tł. nasy.: 17.39 g; Węglowodany ogółem: 350.36 g; W tym cukry: 100.94 g; Błonnik pok.: 23.65 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 2426.00 kcal; Białko ogółem: 123.23 g; Tłuszcz: 75.55 g; Kw. tł. nasy.: 25.54 g; Węglowodany ogółem: 323.46 g; W tym cukry: 39.29 g; Błonnik pok.: 30.80 g; Sól: 11.55 g;	Wartość energetyczna: 2452.73 kcal; Białko ogółem: 107.58 g; Tłuszcz: 60.07 g; Kw. tł. nasy.: 23.48 g; Węglowodany ogółem: 381.33 g; W tym cukry: 101.58 g; Błonnik pok.: 26.86 g; Sól: 12.73 g;	Wartość energetyczna: 2249.85 kcal; Białko ogółem: 73.85 g; Tłuszcz: 41.89 g; Kw. tł. nasy.: 13.14 g; Węglowodany ogółem: 406.11 g; W tym cukry: 132.08 g; Błonnik pok.: 26.79 g; Sól: 10.64 g;

Oznaczenia wskaźników odż.:

*Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółemwg 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,*