

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- PCK Podstawowa	BIAL- PCK Łatwo strawna	BIAL- PCK Z ogr. tł./ogr.subst.pobudz.wydz.sok.żół	BIAL- PCK Z ogr. tł. (trzustkowa)	BIAL- PCK Bezmleczna	BIAL- PCK Bezglutenowa	BIAL- PCK Wegetariańska
2025-04-28 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 zawartości 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 cytrynąz/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 cytrynąz/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>) 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 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 pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Filet z indyka gotowany 50 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/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 cytrynąz/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 cytrynąz/c 250 ml	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 cytrynąz/c 250 ml
	II ŚN			Jabko 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 Szynka pieczona w plasterach + 100 g 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 Szynka pieczona w plasterach + 100 g Sos pomidorowy + 100 g 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 Szynka pieczona w plasterach + 100 g Sos pomidorowy + 100 g 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>) 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	
	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>) Ser żółty 50 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 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>) 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 JECZ</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 łopatki 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 cytrynąz/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>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Dżem 50 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)
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: 2568.10 kcal; Białko ogółem: 90.08 g; Tłuszcz: 73.44 g; Kw. tł. nasy.: 29.85 g; Węglowodany ogółem: 399.94 g; W tym cukry: 134.10 g; Błonnik pok.: 27.12 g; Sól: 11.92 g;	Wartość energetyczna: 2396.42 kcal; Białko ogółem: 93.22 g; Tłuszcz: 48.49 g; Kw. tł. nasy.: 19.02 g; Węglowodany ogółem: 409.58 g; W tym cukry: 136.85 g; Błonnik pok.: 25.82 g; Sól: 9.86 g;	Wartość energetyczna: 2251.52 kcal; Białko ogółem: 95.49 g; Tłuszcz: 51.14 g; Kw. tł. nasy.: 17.09 g; Węglowodany ogółem: 366.98 g; W tym cukry: 113.18 g; Błonnik pok.: 33.76 g; Sól: 10.27 g;	Wartość energetyczna: 2000.52 kcal; Białko ogółem: 84.87 g; Tłuszcz: 35.49 g; Kw. tł. nasy.: 7.06 g; Węglowodany ogółem: 345.54 g; W tym cukry: 114.82 g; Błonnik pok.: 31.47 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2164.71 kcal; Białko ogółem: 90.79 g; Tłuszcz: 47.22 g; Kw. tł. nasy.: 10.94 g; Węglowodany ogółem: 357.89 g; W tym cukry: 91.02 g; Błonnik pok.: 29.04 g; Sól: 12.74 g;	Wartość energetyczna: 1690.73 kcal; Białko ogółem: 71.66 g; Tłuszcz: 49.54 g; Kw. tł. nasy.: 13.00 g; Węglowodany ogółem: 243.02 g; W tym cukry: 50.87 g; Błonnik pok.: 24.10 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2351.04 kcal; Białko ogółem: 91.93 g; Tłuszcz: 47.78 g; Kw. tł. nasy.: 18.92 g; Węglowodany ogółem: 399.85 g; W tym cukry: 141.07 g; Błonnik pok.: 22.94 g; Sól: 9.53 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- PCK Podstawowa	BIAL- PCK Łatwo strawna	BIAL- PCK Z ogr. tł./ogr.subst.pobudz.wydz.sok.żół	BIAL- PCK Z ogr. tł. (trzustkowa)	BIAL- PCK Bezmleczna	BIAL- PCK Bezglutenowa	BIAL- PCK Wegetariańska
2025-04-29 wtorek	Śniadanie	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL) Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (SOJ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml
	II śni			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml				
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 180 g Połędwiczki z kurczaka na parze + 100 g Sos koperkowy dieta + 100 g (MLE, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 120 g (MLE) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Połędwiczki z kurczaka na parze + 100 g Sos koperkowy dieta + 100 g (MLE, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 180 g Połędwiczki z kurczaka na parze + 100 g Sos koperkowy dieta + 100 g (MLE, SEL) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) + 350 g (SOJ, SEL) Ziemniaki gotowane () 180 g Połędwiczki z kurczaka na parze + 100 g Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 100 g (SEL) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) + 350 g (SOJ, SEL) Ziemniaki gotowane () 180 g Połędwiczki z kurczaka na parze + 100 g Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 100 g (SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 180 g Połędwiczki z kurczaka na parze + 100 g Sos koperkowy dieta + 100 g (MLE, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 180 g Połędwiczki z kurczaka na parze + 100 g Sos koperkowy dieta + 100 g (MLE, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 120 g (MLE) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD			Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.)	Chrupki kukurydziane 20 g			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowy 70 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor 30 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ) Pomidor 30 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ) Pomidor b/skórki 30 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU PSZ, SEL) Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 30 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE)		Chrupki kukurydziane 20 g		Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL)		Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE)
		Wartość energetyczna: 2304.77 kcal; Białko ogółem: 97.37 g; Tłuszcz: 61.92 g; Kw. tł. nasy.: 22.12 g; Węglowodany ogółem: 342.47 g; W tym cukry: 66.99 g; Błonnik pok.: 24.09 g; Sól: 15.57 g;	Wartość energetyczna: 2190.41 kcal; Białko ogółem: 90.61 g; Tłuszcz: 50.75 g; Kw. tł. nasy.: 16.48 g; Węglowodany ogółem: 347.02 g; W tym cukry: 67.49 g; Błonnik pok.: 22.89 g; Sól: 15.26 g;	Wartość energetyczna: 2294.60 kcal; Białko ogółem: 87.34 g; Tłuszcz: 47.27 g; Kw. tł. nasy.: 14.74 g; Węglowodany ogółem: 391.93 g; W tym cukry: 97.63 g; Błonnik pok.: 23.02 g; Sól: 14.77 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: 1673.92 kcal; Białko ogółem: 65.69 g; Tłuszcz: 50.34 g; Kw. tł. nasy.: 13.56 g; Węglowodany ogółem: 244.30 g; W tym cukry: 56.75 g; Błonnik pok.: 22.59 g; Sól: 11.57 g;	Wartość energetyczna: 2187.85 kcal; Białko ogółem: 73.33 g; Tłuszcz: 52.96 g; Kw. tł. nasy.: 17.47 g; Węglowodany ogółem: 358.34 g; W tym cukry: 75.82 g; Błonnik pok.: 26.62 g; Sól: 9.63 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- PCK Podstawowa	BIAL- PCK Łatwo strawna	BIAL- PCK Z ogr. tł./ogr.subst.pobudz.wydz.sok.żół	BIAL- PCK Z ogr. tł. (trzustkowa)	BIAL- PCK Bezmleczna	BIAL- PCK Bezglutenowa	BIAL- PCK Wegetariańska
2025-04-30 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Pasztecik z fasoli* 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Rzodkiew biała 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Pomidor 30 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL, GLU OW.) Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Rolada z łopatkı wieprzowej 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Pasztecik z fasoli* 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN			Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE)	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml			
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Kasza gryczana 180 g Gulasz wieprzowy (dieta) + 230 g Surówka z selera i brzoskwinii b/c + 120 g (SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 ml (SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy (dieta) + 230 g Surówka z selera i brzoskwinii b/c + 120 g (SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 ml (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab pieczony cały + 100 g 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 (SOJ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab pieczony cały + 100 g 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 (SOJ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy (dieta) + 230 g Surówka z selera i brzoskwinii b/c + 120 g (SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 ml (SOJ, MLE, SEL.) Kasza gryczana 180 g Gulasz wieprzowy (dieta) + 230 g Surówka z selera i brzoskwinii b/c + 120 g (SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Kasza gryczana 180 g Kokosowy dhał z zieloną soczewicą + 230 g (MLE, GOR.) Surówka z selera i brzoskwinii b/c + 120 g (SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD			Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 70 g (MLE) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL.) Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Rolada z łopatkı wieprzowej 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Wieprzowiny, parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)
PN		Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Dżem 25 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2622.34 kcal; Białko ogółem: 101.74 g; Tłuszcz: 78.94 g; Kw. tł. nasy.: 23.26 g; Węglowodany ogółem: 383.63 g; W tym cukry: 84.03 g; Błonnik pok.: 35.25 g; Sól: 12.97 g;	Wartość energetyczna: 2444.53 kcal; Białko ogółem: 96.70 g; Tłuszcz: 65.48 g; Kw. tł. nasy.: 21.20 g; Węglowodany ogółem: 372.74 g; W tym cukry: 83.38 g; Błonnik pok.: 28.98 g; Sól: 12.09 g;	Wartość energetyczna: 2440.55 kcal; Białko ogółem: 108.82 g; Tłuszcz: 56.63 g; Kw. tł. nasy.: 21.52 g; Węglowodany ogółem: 387.36 g; W tym cukry: 122.89 g; Błonnik pok.: 27.54 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 2187.21 kcal; Białko ogółem: 87.19 g; Tłuszcz: 46.47 g; Kw. tł. nasy.: 9.61 g; Węglowodany ogółem: 364.24 g; W tym cukry: 126.52 g; Błonnik pok.: 25.17 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2131.25 kcal; Białko ogółem: 77.90 g; Tłuszcz: 55.06 g; Kw. tł. nasy.: 12.90 g; Węglowodany ogółem: 339.88 g; W tym cukry: 62.43 g; Błonnik pok.: 26.30 g; Sól: 12.78 g;	Wartość energetyczna: 1980.62 kcal; Białko ogółem: 74.01 g; Tłuszcz: 64.85 g; Kw. tł. nasy.: 15.67 g; Węglowodany ogółem: 275.92 g; W tym cukry: 61.42 g; Błonnik pok.: 24.77 g; Sól: 6.26 g;	Wartość energetyczna: 2847.83 kcal; Białko ogółem: 91.09 g; Tłuszcz: 100.27 g; Kw. tł. nasy.: 36.34 g; Węglowodany ogółem: 406.86 g; W tym cukry: 84.62 g; Błonnik pok.: 36.74 g; Sól: 12.05 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- PCK Podstawowa	BIAL- PCK Łatwo strawna	BIAL- PCK Z ogr. tl./ogr.subst.pobudz.wydz.sok.żół	BIAL- PCK Z ogr. tł. (trzustkowa)	BIAL- PCK Bezmleczna	BIAL- PCK Bezglutenowa	BIAL- PCK Wegetariańska
2025-05-01 czwartek	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>) Salatka jarzynowa* 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wierzbowiny, parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Herbata czarna granulowana z cytrynąz/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>) Salatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE, SEL</u>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wierzbowiny, parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Herbata czarna granulowana z cytrynąz/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>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wierzbowiny, parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor b/skórki 30 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/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>) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Herbata czarna granulowana 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 Salatka jarzynowa z olejem* 150 g (<u>SEL</u>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wierzbowiny, parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Herbata czarna granulowana z cytrynąz/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>) Salatka jarzynowa z olejem* 150 g (<u>SEL</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Zacierka 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>) Salatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE, SEL</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml						
	Obiad	Zupa ryżowa + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Bitka wierzbowia z szynki pieczona + 100 g Sos dyniowy + 100 g (<u>MLE</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, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Bitka wierzbowia z szynki pieczona + 100 g Sos dyniowy + 100 g (<u>MLE</u>) Warzywa pieczone 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ryżowa + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Pulpet wierzbowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Marchew gotowana z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ryżowa (bez mleka) + 350 g (<u>SOJ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet wierzbowy + 100 g (<u>GLU PSZ, 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, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Bitka wierzbowia z szynki pieczona + 100 g Sos dyniowy (bez mleka)+ 100 g Warzywa pieczone 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ryżowa + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Bitka wierzbowia z szynki pieczona + 100 g Sos dyniowy + 100 g (<u>MLE</u>) Warzywa pieczone 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ryżowa + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Risotto wegetariańskie* 350 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD			Wafle ryżowe 30 g	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>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 70 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopotka wierzbowia, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Salata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Rolada z łopatki wierzbowej 50 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/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 wierzbowia, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wierzbowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/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 natką pietruszki 70 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytrynąb/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u>)					Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u>)
		Wartość energetyczna: 2533.99 kcal; Białko ogółem: 100.75 g; Tłuszcz: 72.72 g; Kw. tł. nasy.: 21.85 g; Węglowodany ogółem: 378.55 g; W tym cukry: 73.27 g; Błonnik pok.: 29.25 g; Sól: 12.31 g;	Wartość energetyczna: 2469.86 kcal; Białko ogółem: 101.33 g; Tłuszcz: 66.98 g; Kw. tł. nasy.: 21.01 g; Węglowodany ogółem: 376.31 g; W tym cukry: 72.58 g; Błonnik pok.: 27.65 g; Sól: 11.42 g;	Wartość energetyczna: 2404.29 kcal; Białko ogółem: 85.95 g; Tłuszcz: 66.88 g; Kw. tł. nasy.: 24.94 g; Węglowodany ogółem: 374.00 g; W tym cukry: 99.55 g; Błonnik pok.: 24.12 g; Sól: 10.74 g;	Wartość energetyczna: 2099.57 kcal; Białko ogółem: 67.26 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: 2195.36 kcal; Białko ogółem: 74.52 g; Tłuszcz: 67.35 g; Kw. tł. nasy.: 12.59 g; Węglowodany ogółem: 337.00 g; W tym cukry: 61.54 g; Błonnik pok.: 27.11 g; Sól: 11.71 g;	Wartość energetyczna: 2080.10 kcal; Białko ogółem: 64.37 g; Tłuszcz: 73.66 g; Kw. tł. nasy.: 14.95 g; Węglowodany ogółem: 295.86 g; W tym cukry: 52.21 g; Błonnik pok.: 29.31 g; Sól: 5.60 g;	Wartość energetyczna: 2275.81 kcal; Białko ogółem: 71.94 g; Tłuszcz: 65.86 g; Kw. tł. nasy.: 21.94 g; Węglowodany ogółem: 360.48 g; W tym cukry: 77.97 g; Błonnik pok.: 27.54 g; Sól: 9.01 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- PCK Podstawowa	BIAL- PCK Łatwo strawna	BIAL- PCK Z ogr. tł./ogr.subst.pobudz.wydz.sok.żół	BIAL- PCK Z ogr. tł. (trzustkowa)	BIAL- PCK Bezmleczna	BIAL- PCK Bezglutenowa	BIAL- PCK Wegetariańska
2025-05-02 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 cytrynąz/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka 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 cytrynąz/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>) Bulka 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 cytrynąz/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 cytrynąz/c 250 ml Szynga 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>) Bulka 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 cytrynąz/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 cytrynąz/c 250 ml Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</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>) Bulka 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 cytrynąz/c 250 ml
	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 (l) 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 (l) 180 g Pulpet z dorsza + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> .) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u> .) Buraczki gotowane (l) 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana (bez mleka) + 350g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u> .) Ziemniaki gotowane (l) 180 g Pulpet z dorsza + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> .) Sos cytrynowy (bez mleka)+ 100 g Buraczki gotowane (l) 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami (bez mleka) + 350 ml (<u>SOJ, SEL</u> .) Ziemniaki gotowane (l) 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	Zupa brokułowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL</u> .) Ziemniaki gotowane (l) 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 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> .) 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 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> .) Ryba faszerowana (dorsz) 50 g (<u>GLUPSZ, 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 JECZ</u> .)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u> .) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> .) Ryba faszerowana (dorsz) 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02, MCK</u> .) Herbata czarna granulowana z cytrynąz/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 łopatką wieprzowej 50 g Dżem 30 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytrynąz/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 cytrynąz/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> .) Twarożek 40 g (<u>MLE</u> .) Dżem 30 g Jabłko 150 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> .)
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.: 24.22 g; Sól: 5.89 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;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- PCK Podstawowa	BIAL- PCK Łatwo strawna	BIAL- PCK Z ogr. tł./ogr.subst.pobudz.wydz.sok.żół	BIAL- PCK Z ogr. tł. (trzustkowa)	BIAL- PCK Bezmleczna	BIAL- PCK Bezglutenowa	BIAL- PCK Wegetariańska
2025-05-03 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<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 (kied 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 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb tostowy pszenney 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 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szywnikowa dębowa drobiowa kielbasa 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	Ryż na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka 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
	II ŚN			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>) Marchew gotowana z olejem () 120 g Brokul gotowany* 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>) 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 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	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
	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 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	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	Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Chleb tostowy pszenney 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 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-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	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 JECZ.</u>)
	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: 2011.25 kcal; Białko ogółem: 80.68 g; Tłuszcz: 49.19 g; Kw. tł. nasy.: 16.86 g; Węglowodany ogółem: 321.32 g; W tym cukry: 68.69 g; Błonnik pok.: 23.36 g; Sól: 13.09 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.: 26.70 g; Sól: 7.07 g;	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;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- PCK Podstawowa	BIAL- PCK Łatwo strawna	BIAL- PCK Z ogr. tł./ogr.subst.pobudz.wydz.sok.żół	BIAL- PCK Z ogr. tł. (trzustkowa)	BIAL- PCK Bezmleczna	BIAL- PCK Bezglutenowa	BIAL- PCK Wegetariańska
2025-05-04 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 cytrynąz/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 cytrynąz/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 łopatki wieprzowej 50 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/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.</u>) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/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 łopatki wieprzowej 50 g Pomidor b/skórki 30 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml						
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 350 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane (I) 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 JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane (I) 180 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziolami + 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 (I) 180 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziolami + 100 g Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 100 g (<u>SEL.</u>) Marchew pieczona (I) 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 350 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane (I) 180 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziolami + 100 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	Zupa ryżowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane (I) 180 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziolami + 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	Krupnik jęczmienny + 350 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane (I) 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	
	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>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	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>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/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 (I) 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 cytrynąz/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 cytrynąz/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>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	PN	Drożdżówka mini 50g 50g (<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 50g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Drożdżówka mini 50g 50g (<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 50g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Wafle ryżowe 30 g	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>)	Drożdżówka mini 50g 50g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2424.11 kcal; Bialko ogółem: 94.01 g; Tluszcz: 59.76 g; Kw. tł. nasy.: 19.73 g; Węglowodany ogółem: 382.41 g; W tym cukry: 95.36 g; Błonnik pok.: 33.22 g; Sól: 10.37 g;	Wartość energetyczna: 2407.72 kcal; Bialko ogółem: 100.98 g; Tluszcz: 58.47 g; Kw. tł. nasy.: 20.11 g; Węglowodany ogółem: 377.21 g; W tym cukry: 100.80 g; Błonnik pok.: 28.00 g; Sól: 11.32 g;	Wartość energetyczna: 2401.56 kcal; Bialko ogółem: 91.41 g; Tluszcz: 54.71 g; Kw. tł. nasy.: 18.51 g; Węglowodany ogółem: 392.91 g; W tym cukry: 131.93 g; Błonnik pok.: 24.96 g; Sól: 10.34 g;	Wartość energetyczna: 2134.77 kcal; Bialko ogółem: 76.83 g; Tluszcz: 45.27 g; Kw. tł. nasy.: 9.55 g; Węglowodany ogółem: 358.30 g; W tym cukry: 123.40 g; Błonnik pok.: 27.43 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 2027.21 kcal; Bialko ogółem: 71.80 g; Tluszcz: 45.73 g; Kw. tł. nasy.: 10.18 g; Węglowodany ogółem: 347.39 g; W tym cukry: 60.72 g; Błonnik pok.: 30.37 g; Sól: 11.58 g;	Wartość energetyczna: 1879.22 kcal; Bialko ogółem: 69.87 g; Tluszcz: 57.21 g; Kw. tł. nasy.: 15.22 g; Węglowodany ogółem: 279.49 g; W tym cukry: 80.02 g; Błonnik pok.: 27.35 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 2255.02 kcal; Bialko ogółem: 91.04 g; Tluszcz: 52.67 g; Kw. tł. nasy.: 18.49 g; Węglowodany ogółem: 358.49 g; W tym cukry: 91.79 g; Błonnik pok.: 33.88 g; Sól: 8.55 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- PCK Podstawowa	BIAL- PCK Łatwo strawna	BIAL- PCK Z ogr. tł./ogr.subst.pobudz.wydz.sok.żół	BIAL- PCK Z ogr. tł. (trzustkowa)	BIAL- PCK Bezmleczna	BIAL- PCK Bezglutenowa	BIAL- PCK Wegetariańska
2025-05-05 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<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>) Paszet z blachy- drobiowo wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/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>) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ,MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml		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 cytrynąz/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<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 Szyunkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/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 cytrynąz/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>) Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/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 cielierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią+ 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi i jabłka 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 Sos jarzynowo-drobiowy + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</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 Sos jarzynowo-drobiowy + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</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 Sos jarzynowo-drobiowy + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi i jabłka 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 (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ.</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	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Gulasz z cielierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią+ 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml						
Kolejnie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<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 JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<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 JECZ.</u>) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<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 JECZ.</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 łopatki wieprzowej 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szyunka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szyunka wędzona, parzona 50 g Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/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	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Paszlet wegetariański () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	
PN	Przecier owocowy jablko-truskawka 100g 1 szt		Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ SOJ.</u>)		Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Przecier owocowy jablko-truskawka 100g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2226.53 kcal; Bialko ogółem: 68.95 g; Tluszc: 64.76 g; Kw. tł. nasy.: 20.45 g; Węglowodany ogółem: 349.26 g; W tym cukry: 84.62 g; Bionnik pok.: 29.98 g; Sól: 11.12 g;	Wartość energetyczna: 2085.87 kcal; Bialko ogółem: 73.96 g; Tluszc: 51.09 g; Kw. tł. nasy.: 16.44 g; Węglowodany ogółem: 341.87 g; W tym cukry: 83.43 g; Bionnik pok.: 23.60 g; Sól: 11.04 g;	Wartość energetyczna: 2442.50 kcal; Bialko ogółem: 81.86 g; Tluszc: 47.89 g; Kw. tł. nasy.: 17.69 g; Węglowodany ogółem: 430.19 g; W tym cukry: 126.99 g; Bionnik pok.: 27.19 g; Sól: 11.86 g;	Wartość energetyczna: 1976.87 kcal; Bialko ogółem: 67.58 g; Tluszc: 31.66 g; Kw. tł. nasy.: 5.27 g; Węglowodany ogółem: 359.65 g; W tym cukry: 116.56 g; Bionnik pok.: 25.35 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 1891.71 kcal; Bialko ogółem: 67.33 g; Tluszc: 43.77 g; Kw. tł. nasy.: 9.07 g; Węglowodany ogółem: 319.41 g; W tym cukry: 66.40 g; Bionnik pok.: 24.94 g; Sól: 10.28 g;	Wartość energetyczna: 1948.23 kcal; Bialko ogółem: 64.08 g; Tluszc: 66.04 g; Kw. tł. nasy.: 16.80 g; Węglowodany ogółem: 275.45 g; W tym cukry: 61.73 g; Bionnik pok.: 22.47 g; Sól: 3.79 g;	Wartość energetyczna: 2326.44 kcal; Bialko ogółem: 71.93 g; Tluszc: 68.19 g; Kw. tł. nasy.: 27.07 g; Węglowodany ogółem: 367.53 g; W tym cukry: 88.06 g; Bionnik pok.: 29.08 g; Sól: 9.74 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- PCK Podstawowa	BIAL- PCK Łatwo strawna	BIAL- PCK Z ogr. tł./ogr.subst.pobudz.wydzr.sok.żół	BIAL- PCK Z ogr. tł. (trzustkowa)	BIAL- PCK Bezmleczna	BIAL- PCK Bezglutenowa	BIAL- PCK Wegetariańska
2025-05-06 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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 JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<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>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Suflęt 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 JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb 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>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>) Salata 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 (l) 180 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kotlet wieprzowy mielony + 100 g 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 (l) 180 g Schab gotowany + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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 (l) 180 g Pulpet wieprzowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem (l) 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 (l) 180 g Pulpet wieprzowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez mleka)+ 120 g Marchew oprószana z olejem (l) 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 (l) 180 g Schab gotowany + 100 g Sos jarzynowy dieta (bez mleka) + 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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 (l) 180 g Schab gotowany + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	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
	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 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>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<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 JECZ.</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 (l) 70 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	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	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2312.39 kcal; Białko ogółem: 85.34 g; Tłuszcz: 55.67 g; Kw. tł. nasy.: 18.33 g; Węglowodany ogółem: 382.27 g; W tym cukry: 103.46 g; Błonnik pok.: 29.22 g; Sól: 11.64 g;	Wartość energetyczna: 2302.51 kcal; Białko ogółem: 99.25 g; Tłuszcz: 48.03 g; Kw. tł. nasy.: 17.09 g; Węglowodany ogółem: 380.13 g; W tym cukry: 99.96 g; Błonnik pok.: 23.98 g; Sól: 11.31 g;	Wartość energetyczna: 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: 2153.91 kcal; Białko ogółem: 92.28 g; Tłuszcz: 40.47 g; Kw. tł. nasy.: 10.73 g; Węglowodany ogółem: 366.80 g; W tym cukry: 80.07 g; Błonnik pok.: 25.84 g; Sól: 10.39 g;	Wartość energetyczna: 1956.73 kcal; Białko ogółem: 78.90 g; Tłuszcz: 52.55 g; Kw. tł. nasy.: 14.77 g; Węglowodany ogółem: 294.81 g; W tym cukry: 71.58 g; Błonnik pok.: 23.74 g; Sól: 4.49 g;	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;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 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	BIAL- PCK Wegetariańska
2025-05-07 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 cytrynąz/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 cytrynąz/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 cytrynąz/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 cytrynąz/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 cytrynąz/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 cytrynąz/c 250 ml	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 cytrynąz/c 250 ml
	II śni			Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Chrupki kukurydziane 20 g			
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej + 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	Kapuśniak z kapusty kiszonej + 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
	PD			Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym 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>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 30 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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 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 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 łopatkii 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 cytrynąz/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	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 JECZ.</u>)
	PN	Pieczewo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt		Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt		Pieczewo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Pieczewo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2421.77 kcal; Białko ogółem: 83.54 g; Tłuszcz: 80.15 g; Kw. tł. nasy.: 28.44 g; Węglowodany ogółem: 352.41 g; W tym cukry: 76.59 g; Błonnik pok.: 29.68 g; Sól: 12.72 g;	Wartość energetyczna: 2435.78 kcal; Białko ogółem: 90.11 g; Tłuszcz: 63.99 g; Kw. tł. nasy.: 22.50 g; Węglowodany ogółem: 388.15 g; W tym cukry: 98.07 g; Błonnik pok.: 33.28 g; Sól: 10.01 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: 2077.62 kcal; Białko ogółem: 71.27 g; Tłuszcz: 50.83 g; Kw. tł. nasy.: 13.41 g; Węglowodany ogółem: 349.45 g; W tym cukry: 74.03 g; Błonnik pok.: 33.59 g; Sól: 10.52 g;	Wartość energetyczna: 1883.45 kcal; Białko ogółem: 58.36 g; Tłuszcz: 59.46 g; Kw. tł. nasy.: 14.60 g; Węglowodany ogółem: 286.33 g; W tym cukry: 72.92 g; Błonnik pok.: 30.30 g; Sól: 5.37 g;	Wartość energetyczna: 3061.02 kcal; Białko ogółem: 117.02 g; Tłuszcz: 110.40 g; Kw. tł. nasy.: 27.77 g; Węglowodany ogółem: 409.09 g; W tym cukry: 113.93 g; Błonnik pok.: 32.29 g; Sól: 10.90 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- PCK Podstawowa	BIAL- PCK Łatwo strawna	BIAL- PCK Z ogr. tł./ogr.subst.pobudz.wydz.sok.żół	BIAL- PCK Z ogr. tł. (trzustkowa)	BIAL- PCK Bezmleczna	BIAL- PCK Bezglutenowa	BIAL- PCK Wegetariańska
2025-05-08 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>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/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>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/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>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/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 cytrynąz/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>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/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>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	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>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml
	II ŚN	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>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos pomidorowy+ 100 g Surówka Colesław + 120 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SOJ.</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>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos pomidorowy+ 100 g Salatka 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 Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 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>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos pomidorowy+ 100 g Salatka 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 Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos pomidorowy+ 100 g Salatka 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 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Gulasz sojowy z warzywami * 230 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Surówka Colesław + 120 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SOJ.</u>) 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>) 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 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>) Poledwica 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>) Poledwica 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 jęczminne 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 cytrynąz/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	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 JECZ.</u>)
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		Wafle ryżowe 30 g Banan 1szt. 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2515.79 kcal; Bialko ogółem: 94.50 g; Tłuszcz: 63.87 g; Kw. tł. nasy.: 17.96 g; Węglowodany ogółem: 400.84 g; W tym cukry: 107.81 g; Błonnik pok.: 30.19 g; Sól: 10.89 g;	Wartość energetyczna: 2437.25 kcal; Bialko ogółem: 99.54 g; Tłuszcz: 53.39 g; Kw. tł. nasy.: 18.44 g; Węglowodany ogółem: 394.28 g; W tym cukry: 114.33 g; Błonnik pok.: 25.16 g; Sól: 11.01 g;	Wartość energetyczna: 2424.77 kcal; Bialko ogółem: 92.62 g; Tłuszcz: 59.18 g; Kw. tł. nasy.: 19.65 g; Węglowodany ogółem: 394.50 g; W tym cukry: 126.23 g; Błonnik pok.: 30.57 g; Sól: 10.07 g;	Wartość energetyczna: 2021.67 kcal; Bialko ogółem: 72.56 g; Tłuszcz: 41.84 g; Kw. tł. nasy.: 7.51 g; Węglowodany ogółem: 349.50 g; W tym cukry: 105.75 g; Błonnik pok.: 28.94 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2175.20 kcal; Bialko ogółem: 80.01 g; Tłuszcz: 42.51 g; Kw. tł. nasy.: 8.56 g; Węglowodany ogółem: 375.07 g; W tym cukry: 92.12 g; Błonnik pok.: 26.02 g; Sól: 11.94 g;	Wartość energetyczna: 1956.38 kcal; Bialko ogółem: 69.11 g; Tłuszcz: 48.82 g; Kw. tł. nasy.: 11.64 g; Węglowodany ogółem: 308.90 g; W tym cukry: 91.54 g; Błonnik pok.: 25.60 g; Sól: 5.72 g;	Wartość energetyczna: 2509.02 kcal; Bialko 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;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- PCK Podstawowa	BIAL- PCK Łatwo strawna	BIAL- PCK Z ogr. tł./ogr.subst.pobudz.wywdz.sok.żół	BIAL- PCK Z ogr. tł. (trzustkowa)	BIAL- PCK Bezmleczna	BIAL- PCK Bezglutenowa	BIAL- PCK Wegetariańska
2025-05-09 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 cytrynąz/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>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/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>GLUPSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02, MCK,</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/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>GLUPSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02, MCK,</u>) Herbata czarna granulowana z cytrynąz/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 ki M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/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 ki M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Zacierka 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 jaj 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml
	II ŚN			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 Pulpet z morskczuka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Mix салат z sosem winegret b/c + 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ryżowa + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet z morskczuka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ryżowa (bez mleka) + 350 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet z morskczuka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ryżowa (bez mleka) + 350 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet z morskczuka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, 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 Pulpet z morskczuka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos cytrynowy (bez mleka)+ 100 g Fasolka szparagowa z wody* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ryżowa + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet z morskczuka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos cytrynowy (bez glutenu) + 100 g (<u>MLE,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ryżowa + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet z morskczuka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 120 g (<u>MLE,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD			Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ,</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml			
	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.wodyw ost.niejad 50 g Dżem 40 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/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	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 40 g (<u>MLE,</u>) Dżem 40 g Pomarańcza 150 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)
	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: 2478.18 kcal; Białko ogółem: 97.18 g; Tłuszcz: 76.93 g; Kw. tł. nasy.: 27.66 g; Węglowodany ogółem: 352.74 g; W tym cukry: 76.44 g; Błonnik pok.: 24.35 g; Sól: 12.70 g;	Wartość energetyczna: 2384.10 kcal; Białko ogółem: 95.52 g; Tłuszcz: 61.01 g; Kw. tł. nasy.: 26.35 g; Węglowodany ogółem: 371.13 g; W tym cukry: 93.15 g; Błonnik pok.: 24.60 g; Sól: 11.82 g;	Wartość energetyczna: 2388.17 kcal; Białko ogółem: 96.87 g; Tłuszcz: 45.52 g; Kw. tł. nasy.: 17.62 g; Węglowodany ogółem: 415.18 g; W tym cukry: 130.88 g; Błonnik pok.: 24.34 g; Sól: 9.29 g;	Wartość energetyczna: 1937.46 kcal; Białko ogółem: 77.98 g; Tłuszcz: 33.90 g; Kw. tł. nasy.: 6.18 g; Węglowodany ogółem: 339.05 g; W tym cukry: 97.73 g; Błonnik pok.: 27.59 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 2061.85 kcal; Białko ogółem: 75.42 g; Tłuszcz: 46.68 g; Kw. tł. nasy.: 11.73 g; Węglowodany ogółem: 344.22 g; W tym cukry: 69.29 g; Błonnik pok.: 25.39 g; Sól: 12.91 g;	Wartość energetyczna: 1813.80 kcal; Białko ogółem: 56.06 g; Tłuszcz: 53.60 g; Kw. tł. nasy.: 18.82 g; Węglowodany ogółem: 279.13 g; W tym cukry: 68.74 g; Błonnik pok.: 25.11 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 2322.45 kcal; Białko ogółem: 92.20 g; Tłuszcz: 60.52 g; Kw. tł. nasy.: 26.11 g; Węglowodany ogółem: 359.80 g; W tym cukry: 95.96 g; Błonnik pok.: 23.88 g; Sól: 11.63 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- PCK Podstawowa	BIAL- PCK Łatwo strawna	BIAL- PCK Z ogr. tł./ogr.subst.pobudz.wydz.sok.żół	BIAL- PCK Z ogr. tł. (trzustkowa)	BIAL- PCK Bezmleczna	BIAL- PCK Bezglutenowa	BIAL- PCK Wegetariańska
2025-05-10 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 rozdr. 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>) Polędwica 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		Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb tostowy pszenno-żytni 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 Polędwica 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	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>) Paszтет z ciecierzycy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II Śniadanie		Jabłko pieczone 1 szt. 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 (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 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 Dyńia 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 Dyńia 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 Cukinia pieczona z olejem * 120 g 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>) 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	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 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			
	Kolejacja	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 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 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 30 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL.</u>) Chleb tostowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Rolada z łopatkki 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 Polędwica 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 łopatkki wieprzowej 40 g Herbata czarna granulowana z/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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 30 g
	PN		Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)			Jabłko 1 szt 1 szt		Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2213.41 kcal; Białko ogółem: 81.97 g; Tłuszcz: 55.97 g; Kw. tł. nasy.: 18.79 g; Węglowodany ogółem: 354.76 g; W tym cukry: 69.10 g; Błonnik pok.: 28.10 g; Sól: 12.73 g;	Wartość energetyczna: 2153.59 kcal; Białko ogółem: 84.21 g; Tłuszcz: 50.84 g; Kw. tł. nasy.: 16.83 g; Węglowodany ogółem: 351.71 g; W tym cukry: 66.02 g; Błonnik pok.: 26.29 g; Sól: 12.48 g;	Wartość energetyczna: 2342.68 kcal; Białko ogółem: 88.07 g; Tłuszcz: 55.13 g; Kw. tł. nasy.: 17.36 g; Węglowodany ogółem: 385.37 g; W tym cukry: 79.53 g; Błonnik pok.: 28.07 g; Sól: 11.69 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: 1834.97 kcal; Białko ogółem: 63.52 g; Tłuszcz: 43.27 g; Kw. tł. nasy.: 8.90 g; Węglowodany ogółem: 313.28 g; W tym cukry: 57.97 g; Błonnik pok.: 28.31 g; Sól: 11.50 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.: 29.56 g; Sól: 5.81 g;	Wartość energetyczna: 2929.52 kcal; Białko ogółem: 91.22 g; Tłuszcz: 121.46 g; Kw. tł. nasy.: 30.21 g; Węglowodany ogółem: 379.61 g; W tym cukry: 73.71 g; Błonnik pok.: 39.56 g; Sól: 10.51 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- PCK Podstawowa	BIAL- PCK Łatwo strawna	BIAL- PCK Z ogr. tł./ogr.subst.pobudz.wydz.sok.żół	BIAL- PCK Z ogr. tł. (trzustkowa)	BIAL- PCK Bezmleczna	BIAL- PCK Bezglutenowa	BIAL- PCK Wegetariańska
2025-05-11 niedziela	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<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 cytrynąz/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<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 cytrynąz/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/śkórki 30 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/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 cytrynąz/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<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 cytrynąz/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 cytrynąz/c 250 ml	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 cytrynąz/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 Sos szpinakowy (bez mleka, bez glutenu) + 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.</u>) 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	Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 350 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</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 (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.</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	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
	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>)	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 100g (<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 cytrynąz/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 cytrynąz/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<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 JECZ.</u>)	
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: 2362.44 kcal; Białko ogółem: 100.46 g; Tłuszcz: 65.17 g; Kw. tł. nasy.: 21.64 g; Węglowodany ogółem: 353.79 g; W tym cukry: 93.83 g; Błonnik pok.: 30.41 g; Sól: 11.85 g;	Wartość energetyczna: 2263.84 kcal; Białko ogółem: 96.89 g; Tłuszcz: 55.06 g; Kw. tł. nasy.: 21.38 g; Węglowodany ogółem: 355.86 g; W tym cukry: 95.73 g; Błonnik pok.: 26.23 g; Sól: 11.63 g;	Wartość energetyczna: 2497.84 kcal; Białko ogółem: 93.58 g; Tłuszcz: 54.32 g; Kw. tł. nasy.: 20.13 g; Węglowodany ogółem: 417.75 g; W tym cukry: 148.59 g; Błonnik pok.: 29.07 g; Sól: 10.43 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.: 21.80 g; Sól: 5.84 g;	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;	

		BIAL- PCK z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BIAL- PCK Bogatobiałkowa	BIAL- PCK Niskobiałkowa/mocznikowa
2025-04-28 poniedziałek	Śniadanie	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 śni	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>) Salata 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>) Ziemniaki gotowane () 180 g Szynka pieczona w plastrach + 100 g Sos pomidorowy+ 100 g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 120 g (<u>MLE</u>) 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	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>) Salata zielona 20 g 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>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 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 30 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE</u>) Południca z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 30 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2240.94 kcal; Bialko ogółem: 104.11 g; Tłuszcz: 59.31 g; Kw. tł. nasy.: 19.93 g; Węglowodany ogółem: 337.92 g; W tym cukry: 57.26 g; Błonnik pok.: 35.60 g; Sól: 10.83 g;	Wartość energetyczna: 2699.56 kcal; Bialko ogółem: 102.56 g; Tłuszcz: 57.50 g; Kw. tł. nasy.: 23.50 g; Węglowodany ogółem: 456.58 g; W tym cukry: 166.81 g; Błonnik pok.: 27.01 g; Sól: 10.97 g;	Wartość energetyczna: 2254.31 kcal; Bialko 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;

		BIAL- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BIAL- PCK Bogatobiałkowa	BIAL- PCK Niskobiałkowa/mocznicowa
2025-04-29 wtorek	Śniadanie	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>) Salata 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>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/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>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml
	II śni	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. 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 Połędwiczki 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>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 120 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Połędwiczki 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>) 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 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 cytrynąb/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 cytrynąz/c 250 ml
	PN	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE</u>) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp. z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Salata zielona 20 g	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	
		Wartość energetyczna: 1940.97 kcal; Białko ogółem: 94.64 g; Tłuszcz: 46.76 g; Kw. tł. nasy.: 15.69 g; Węglowodany ogółem: 298.90 g; W tym cukry: 35.66 g; Błonnik pok.: 29.66 g; Sól: 15.78 g;	Wartość energetyczna: 2482.61 kcal; Białko ogółem: 104.41 g; Tłuszcz: 51.00 g; Kw. tł. nasy.: 20.25 g; Węglowodany ogółem: 405.91 g; W tym cukry: 107.41 g; Błonnik pok.: 23.14 g; Sól: 15.56 g;	Wartość energetyczna: 2067.04 kcal; Białko ogółem: 50.88 g; Tłuszcz: 43.44 g; Kw. tł. nasy.: 10.37 g; Węglowodany ogółem: 371.34 g; W tym cukry: 73.12 g; Błonnik pok.: 25.38 g; Sól: 11.51 g;

		BIAŁ- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BIAŁ- PCK Bogatobiałkowa	BIAŁ- PCK Niskobiałkowa/mocznicowa
2025-04-30 środa	Śniadanie	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Pasztecik z fasoli* 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</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 ŚN	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE</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 Gulasz wieprzowy (dieta) + 230 g Fasolka szparagowa z wody* 120 g Surówka z selera i brzoskwinii b/c + 120 g (<u>SEL</u>) 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 selera i brzoskwinii b/c + 120 g (<u>SEL</u>) 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>) Schab pieczony cały + 50 g Sos jarzynowy dieta (bez mleka) + 100 g Buraczki gotowane (l) 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	Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE</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>) Salata 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>) 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 JECZ</u>) Salata 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>) Połędwica 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
	PN	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 10 g	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Dżem 25 g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2524.66 kcal; Białko ogółem: 106.95 g; Tłuszcz: 85.49 g; Kw. tł. nasy.: 25.53 g; Węglowodany ogółem: 343.56 g; W tym cukry: 50.58 g; Błonnik pok.: 33.91 g; Sól: 12.59 g;	Wartość energetyczna: 2690.99 kcal; Białko ogółem: 111.02 g; Tłuszcz: 73.28 g; Kw. tł. nasy.: 24.58 g; Węglowodany ogółem: 402.71 g; W tym cukry: 110.13 g; Błonnik pok.: 31.33 g; Sól: 12.35 g;	Wartość energetyczna: 2196.33 kcal; Białko ogółem: 66.00 g; Tłuszcz: 41.52 g; Kw. tł. nasy.: 11.63 g; Węglowodany ogółem: 401.36 g; W tym cukry: 100.09 g; Błonnik pok.: 30.00 g; Sól: 9.88 g;

		BIAL- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BIAL- PCK Bogatobiałkowa	BIAL- PCK Niskobiałkowa/mocznikowa
2025-05-01 czwartek	Śniadanie	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE SEL</u>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Herbata czarna granulowana z cytrynąz/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>) Sałatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE SEL</u>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Herbata czarna granulowana z cytrynąz/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>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE SEL</u>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml
	II ŚN	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE</u>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 30 g	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	Zupa ryżowa + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos dyniowy + 100 g (<u>MLE</u>) 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, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos dyniowy + 100 g (<u>MLE</u>) Warzywa pieczone 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ryżowa + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 50 g Sos dyniowy (bez mleka)+ 100 g 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 żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 70 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 30 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g (<u>MLE</u>) 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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml
	PN	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>)	
		Wartość energetyczna: 2333.62 kcal; Białko ogółem: 95.94 g; Tłuszcz: 63.35 g; Kw. tł. nasy.: 19.52 g; Węglowodany ogółem: 360.64 g; W tym cukry: 83.20 g; Błonnik pok.: 36.22 g; Sól: 12.39 g;	Wartość energetyczna: 2699.19 kcal; Białko ogółem: 112.39 g; Tłuszcz: 76.66 g; Kw. tł. nasy.: 25.20 g; Węglowodany ogółem: 401.43 g; W tym cukry: 77.33 g; Błonnik pok.: 28.04 g; Sól: 12.63 g;	Wartość energetyczna: 2325.06 kcal; Białko ogółem: 64.25 g; Tłuszcz: 56.65 g; Kw. tł. nasy.: 15.05 g; Węglowodany ogółem: 402.78 g; W tym cukry: 94.13 g; Błonnik pok.: 30.89 g; Sól: 10.03 g;

		BIAL- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BIAL- PCK Bogatobiałkowa	BIAL- PCK Niskobiałkowa/mocznicowa
2025-05-02 piątek	Śniadanie	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE</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 SN	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 Salata 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>) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 120 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c + 120 g (<u>MLE, SOJ</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>) Salatka 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>) Salatka 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 wielowocowy* 200 ml (<u>MLE</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml
	Kolacja	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>) Salata zielona 20 g 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>) 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 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>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Dżem 30 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	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: 2523.26 kcal; Białko ogółem: 110.56 g; Tłuszcz: 87.89 g; Kw. tł. nasy.: 37.96 g; Węglowodany ogółem: 329.53 g; W tym cukry: 50.86 g; Błonnik pok.: 30.45 g; Sól: 11.74 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;

		BIAL- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BIAL- PCK Bogatobiałkowa	BIAL- PCK Niskobiałkowa/mocznicowa
2025-05-03 sobota	Śniadanie	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 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 Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody 50 g (<u>SOJ,MLE</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/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 Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody 30 g (<u>SOJ,MLE</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/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 pol. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Salata 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	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>) Brokuł gotowany* 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>) Brokuł gotowany* 200 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>) Brokuł gotowany* 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	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 cytrynąb/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 cytrynąz/c 250 ml
	PN	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: 2147.40 kcal; Białko ogółem: 101.17 g; Tłuszcz: 53.99 g; Kw. tł. nasy.: 15.58 g; Węglowodany ogółem: 324.41 g; W tym cukry: 38.55 g; Błonnik pok.: 34.99 g; Sól: 12.04 g;	Wartość energetyczna: 2294.44 kcal; Białko ogółem: 108.38 g; Tłuszcz: 57.30 g; Kw. tł. nasy.: 18.49 g; Węglowodany ogółem: 347.85 g; W tym cukry: 70.49 g; Błonnik pok.: 26.32 g; Sól: 14.41 g;	Wartość energetyczna: 1982.59 kcal; Białko ogółem: 61.58 g; Tłuszcz: 40.14 g; Kw. tł. nasy.: 11.36 g; Węglowodany ogółem: 356.05 g; W tym cukry: 93.29 g; Błonnik pok.: 27.24 g; Sól: 11.71 g;

		BIAL- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BIAL- PCK Bogatobiałkowa	BIAL- PCK Niskobiałkowa/mocznikowa
2025-05-04 niedziela	Śniadanie	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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 cytrynąz/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>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml
	II SN	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>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ</u>)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 350 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jogurtowo-cytrynowy + 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 JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 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	Krupnik jęczmienny + 350 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 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	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 cytrynąb/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>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 30 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml
	PN	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (<u>SOJ, MLE</u>)	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: 2049.82 kcal; Białko ogółem: 95.01 g; Tłuszcz: 48.78 g; Kw. tł. nasy.: 17.21 g; Węglowodany ogółem: 318.72 g; W tym cukry: 53.52 g; Błonnik pok.: 30.81 g; Sól: 9.58 g;	Wartość energetyczna: 2621.07 kcal; Białko ogółem: 111.67 g; Tłuszcz: 65.41 g; Kw. tł. nasy.: 23.66 g; Węglowodany ogółem: 404.51 g; W tym cukry: 107.10 g; Błonnik pok.: 28.99 g; Sól: 12.55 g;	Wartość energetyczna: 2147.78 kcal; Białko ogółem: 57.16 g; Tłuszcz: 42.89 g; Kw. tł. nasy.: 11.22 g; Węglowodany ogółem: 392.88 g; W tym cukry: 106.13 g; Błonnik pok.: 32.54 g; Sól: 9.61 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BIAL- PCK Bogatobiałkowa	BIAL- PCK Niskobiałkowa/mocznicowa
2025-05-05 poniedziałek	Śniadanie	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody, 40 g (<u>SOJ,MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną 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 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	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 Sopocka 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 śni	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g	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 (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 Buraczki oprószone () 120 g (<u>GLU PSZ</u>) 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 Sos jarzynowo-drobiowy + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</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	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 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>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Pomidor 30 g	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	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: 2115.84 kcal; Białko ogółem: 72.68 g; Tłuszcz: 51.49 g; Kw. tł. nasy.: 15.78 g; Węglowodany ogółem: 354.29 g; W tym cukry: 61.23 g; Błonnik pok.: 40.05 g; Sól: 10.36 g;	Wartość energetyczna: 2326.92 kcal; Białko ogółem: 85.26 g; Tłuszcz: 57.11 g; Kw. tł. nasy.: 20.02 g; Węglowodany ogółem: 377.09 g; W tym cukry: 108.48 g; Błonnik pok.: 23.63 g; Sól: 11.45 g;	Wartość energetyczna: 2059.99 kcal; Białko ogółem: 56.28 g; Tłuszcz: 42.30 g; Kw. tł. nasy.: 10.88 g; Węglowodany ogółem: 373.15 g; W tym cukry: 93.49 g; Błonnik pok.: 24.48 g; Sól: 9.64 g;

		BIAL- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BIAL- PCK Bogatobiałkowa	BIAL- PCK Niskobiałkowa/mocznicowa
2025-05-06 wtorek	Śniadanie	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>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka 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>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka 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>) Salata 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>) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>) Salata 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>) 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 Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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 Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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	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 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>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 30 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 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	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: 2314.88 kcal; Bialko ogółem: 117.00 g; Tłuszcz: 64.40 g; Kw. tł. nasy.: 24.07 g; Węglowodany ogółem: 329.90 g; W tym cukry: 38.72 g; Błonnik pok.: 27.39 g; Sól: 12.65 g;	Wartość energetyczna: 2535.36 kcal; Bialko ogółem: 108.43 g; Tłuszcz: 54.31 g; Kw. tł. nasy.: 20.35 g; Węglowodany ogółem: 415.60 g; W tym cukry: 99.96 g; Błonnik pok.: 24.97 g; Sól: 12.45 g;	Wartość energetyczna: 2182.12 kcal; Bialko ogółem: 64.27 g; Tłuszcz: 35.96 g; Kw. tł. nasy.: 10.50 g; Węglowodany ogółem: 413.86 g; W tym cukry: 124.42 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 9.50 g;

		BIAL- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BIAL- PCK Bogatobiałkowa	BIAL- PCK Niskobiałkowa/mocznicowa
2025-05-07 środa	Śniadanie	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 ryбно(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 ryбно(dorsz)-warzywny* 30 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II śni	Jabłko 1 szt 1 szt	Koktajl wielowocowy* 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 kiszonej + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) 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
	Kolejca	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 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 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 30 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	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 dodatkami wody. 30 g (<u>SOJ, MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2165.08 kcal; Białko ogółem: 94.07 g; Tłuszcz: 65.13 g; Kw. tł. nasy.: 21.10 g; Węglowodany ogółem: 314.23 g; W tym cukry: 57.86 g; Błonnik pok.: 34.77 g; Sól: 11.05 g;	Wartość energetyczna: 2597.00 kcal; Białko ogółem: 100.58 g; Tłuszcz: 65.56 g; Kw. tł. nasy.: 24.64 g; Węglowodany ogółem: 415.58 g; W tym cukry: 122.54 g; Błonnik pok.: 34.98 g; Sól: 10.14 g;	Wartość energetyczna: 2238.95 kcal; Białko ogółem: 64.11 g; Tłuszcz: 52.66 g; Kw. tł. nasy.: 17.53 g; Węglowodany ogółem: 391.63 g; W tym cukry: 73.64 g; Błonnik pok.: 35.08 g; Sól: 9.75 g;

		BIAL- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BIAL- PCK Bogatobiałkowa	BIAL- PCK Niskobiałkowa/mocznikowa
2025-05-08 czwartek	Śniadanie	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Pasztet z fasoli* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Salata 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>) Salata 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>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II śni	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 pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 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>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos pomidorowy + 100 g Salatka 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>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 50 g Sos pomidorowy + 100 g Salatka 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>)
	Kolacja	Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU JECZ</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE</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>) Pomidor 30 g 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>) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 30 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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 Sopotcka 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	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Salata zielona 10 g	Wafle ryżowe 30 g Banan 1szt 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2138.39 kcal; Bialko ogółem: 92.23 g; Tłuszcz: 60.73 g; Kw. tł. nasy.: 15.79 g; Węglowodany ogółem: 315.88 g; W tym cukry: 52.54 g; Błonnik pok.: 40.21 g; Sól: 15.83 g;	Wartość energetyczna: 2602.25 kcal; Bialko ogółem: 110.79 g; Tłuszcz: 59.39 g; Kw. tł. nasy.: 22.02 g; Węglowodany ogółem: 410.63 g; W tym cukry: 126.78 g; Błonnik pok.: 25.16 g; Sól: 11.40 g;	Wartość energetyczna: 2265.38 kcal; Bialko ogółem: 65.75 g; Tłuszcz: 42.14 g; Kw. tł. nasy.: 11.27 g; Węglowodany ogółem: 413.15 g; W tym cukry: 117.31 g; Błonnik pok.: 29.39 g; Sól: 9.83 g;

		BIAL- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BIAL- PCK Bogatobiałkowa	BIAL- PCK Niskobiałkowa/mocznicowa
2025-05-09 piątek	Śniadanie	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 70 g (<u>JAJ, MLE</u>) Ogórek kiszony 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/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>) Salata zielona 20 g 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>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 30 g (<u>JAJ, MLE</u>) Salata 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>) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>) Salata 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 truskawkowym z/c 200 ml
	Obiad	Zupa ryżowa + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet z morszczuka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Mix sałat z sosem winegret + 120 g (<u>GOR</u>) Fasolka szparagowa z wody* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ryżowa + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet z morszczuka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Fasolka szparagowa z wody* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ryżowa + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet z morszczuka + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos cytrynowy + 50 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Fasolka szparagowa z wody* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE</u>)		Galaretka o smaku brzoskwiowym 200 g
	Kolacja	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor 30 g Kawa z mlekiem instant 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>) 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>)	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 3 g (<u>MLE</u>) Dżem 40 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE</u>) Połudwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp. z pol. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Salata zielona 5 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2482.99 kcal; Białko ogółem: 107.17 g; Tłuszcz: 82.71 g; Kw. tł. nasy.: 32.91 g; Węglowodany ogółem: 337.22 g; W tym cukry: 45.95 g; Błonnik pok.: 28.13 g; Sól: 10.75 g;	Wartość energetyczna: 2595.97 kcal; Białko ogółem: 106.20 g; Tłuszcz: 68.02 g; Kw. tł. nasy.: 29.73 g; Węglowodany ogółem: 398.43 g; W tym cukry: 99.45 g; Błonnik pok.: 25.59 g; Sól: 13.07 g;	Wartość energetyczna: 2139.48 kcal; Białko ogółem: 58.44 g; Tłuszcz: 37.03 g; Kw. tł. nasy.: 14.01 g; Węglowodany ogółem: 403.58 g; W tym cukry: 127.50 g; Błonnik pok.: 25.31 g; Sól: 10.51 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAL- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BIAL- PCK Bogatobiałkowa	BIAL- PCK Niskobiałkowa/mocznicowa
2025-05-10 sobota	Śniadanie	Chleb żytni razowy 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>) Sałata 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>) Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt (<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>) 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 mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt (<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 30 g (<u>SOJ,MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	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>) 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>) Cukinia pieczona z olejem * 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	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>) Sałatka 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	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 20 g (<u>SOJ,MLE</u>) Pomidor 30 g	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	
		Wartość energetyczna: 2066.18 kcal; Białko ogółem: 82.20 g; Tłuszcz: 51.14 g; Kw. tł. nasy.: 15.99 g; Węglowodany ogółem: 334.05 g; W tym cukry: 57.36 g; Błonnik pok.: 38.52 g; Sól: 11.55 g;	Wartość energetyczna: 2284.09 kcal; Białko ogółem: 94.11 g; Tłuszcz: 54.59 g; Kw. tł. nasy.: 19.13 g; Węglowodany ogółem: 365.81 g; W tym cukry: 79.22 g; Błonnik pok.: 26.29 g; Sól: 12.86 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;

		BIAL- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BIAL- PCK Bogatobiałkowa	BIAL- PCK Niskobiałkowa/mocznikowa
2025-05-11 niedziela	Śniadanie	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE</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, MLE</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>) Poledwica Sopotka 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>) 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>) Surówka z kapusty kiszonej 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 JECZ</u>) 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	Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 350 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Szynka pieczona w plastrach + 50 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	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	Kasza manna na wywarze jarzynowym () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE</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 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 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 o smaku wanilinowym 30 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE</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	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2450.46 kcal; Białko ogółem: 123.22 g; Tłuszcz: 77.47 g; Kw. tł. nasy.: 26.99 g; Węglowodany ogółem: 325.29 g; W tym cukry: 39.74 g; Błonnik pok.: 31.16 g; Sól: 11.68 g;	Wartość energetyczna: 2477.19 kcal; Białko ogółem: 107.57 g; Tłuszcz: 61.99 g; Kw. tł. nasy.: 24.93 g; Węglowodany ogółem: 383.16 g; W tym cukry: 102.03 g; Błonnik pok.: 27.22 g; Sól: 12.86 g;	Wartość energetyczna: 2170.22 kcal; Białko ogółem: 58.38 g; Tłuszcz: 39.48 g; Kw. tł. nasy.: 13.05 g; Węglowodany ogółem: 407.15 g; W tym cukry: 132.50 g; Błonnik pok.: 27.13 g; Sól: 10.35 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,*