Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- PCK Podstawowa	BIAŁ- PCK Łatwo strawna	BIAŁ- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-07-21 poniedziałek	Śniadanie	Makaron na mleku 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb żytni razowy 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (***MLE,***) Twarożek 70 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na mleku 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (***MLE,***) Twarożek 70 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (***MLE,***) Twarożek 70 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb żytni razowy 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (***MLE,***) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (***SOJ,***) Sałata zielona 10 g
	Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 350 ml (***SOJ, MLE, SEL,***) Makaron 180 g (***GLU PSZ,***) Masa serowa do makaronu + 100 g (***MLE,***) Mus truskawkowy + 100 g (***MLE,***) Banan 1szt. 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 350 ml (***SOJ, MLE, SEL,***) Makaron 200 g (***GLU PSZ,***) Masa serowa do makaronu + 100 g (***MLE,***) Mus truskawkowy + 100 g (***MLE,***) Banan 1szt. 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 350 ml (***SOJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 180 g Szynka pieczona w plastrach + 100 g Sos pomidorowy + 100 g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 120 g (***MLE,***) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 120 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (***MLE,***) Pasztet wieprzowy z warzywami dieta + 50 g (***GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,***) Pomidor 30 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (***MLE,***) Pasztet wieprzowy z warzywami dieta + 50 g (***GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,***) Kawa z mlekiem instant 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Pomidor 30 g	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (***SEL, GLU OW,***) Chleb żytni razowy 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (***MLE,***) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (***SOJ, MLE,***) Pomidor 30 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Chleb żytni razowy 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (***MLE,***) Twarożek z ziołami 20 g (***MLE,***) Pomidor 30 g
		Wartość energetyczna: 2381.47 kcal; Białko ogółem: 93.94 g; Tłuszcz: 57.08 g; Węglowodany ogółem: 383.83 g;	Wartość energetyczna: 2428.15 kcal; Białko ogółem: 95.32 g; Tłuszcz: 58.30 g; Węglowodany ogółem: 391.91 g;	Wartość energetyczna: 2244.93 kcal; Białko ogółem: 107.16 g; Tłuszcz: 59.80 g; Węglowodany ogółem: 334.21 g;

		BIAŁ- PCK Podstawowa	BIAŁ- PCK Łatwo strawna	BIAŁ- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-07-22 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb żytni razowy 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Ogórek świeży 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb żytni razowy 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (***MLE,***) Polędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiwm wody wędzona parzona 20 g (***GLU PSZ, SOJ,***)
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami + 350 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 180 g Polędwiczki 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 Polędwiczki 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 ukraiński z ziemniakami + 350 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 180 g Polędwiczki 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,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 120 g (***SEL,***) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Maślanka 200 ml (***MLE,***)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (***MLE,***) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,***) Pomidor 30 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)		Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Chleb żytni razowy 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (***MLE,***) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,***) Pomidor 30 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)		Chleb żytni razowy 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (***MLE,***) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***) Sałata zielona 20 g
		Wartość energetyczna: 2158.81 kcal; Białko ogółem: 94.49 g; Tłuszcz: 48.09 g; Węglowodany ogółem: 343.31 g;	Wartość energetyczna: 2217.15 kcal; Białko ogółem: 92.48 g; Tłuszcz: 55.26 g; Węglowodany ogółem: 343.54 g;	Wartość energetyczna: 2178.78 kcal; Białko ogółem: 106.58 g; Tłuszcz: 55.20 g; Węglowodany ogółem: 332.85 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- PCK Podstawowa	BIAŁ- PCK Łatwo strawna	BIAŁ- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-07-23 środa	Śniadanie	Kasza manna na mleku 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb żytni razowy 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (***MLE,***) Ser topiony 50 g (***MLE,***) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (***MLE,***) Serek a'la homogenizowany 70 g (***MLE,***) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (***MLE,***) Serek a'la homogenizowany 70 g (***MLE,***) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb żytni razowy 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***)
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 350 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlet wieprzowy mielony + 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Surówka z selera i brzoskwini 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 Pulpet wieprzowy + 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Surówka z selera i brzoskwini b/c + 120 g (***SEL,***) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 350 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy + 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Fasolka szparagowa z wody* 120 g Surówka z selera i brzoskwini b/c + 120 g (***SEL,***) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD			Kefir 2% tł 200 ml (***MLE,***)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (***MLE,***) Paprykarz szczeciński 70 g (***RYB, SOJ,***) Rzodkiew biała 30 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (***MLE,***) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Chleb żytni razowy 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (***MLE,***) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	PN	Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Dżem 25 g 1 szt	Chleb żytni razowy 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (***MLE,***) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2476.86 kcal; Białko ogółem: 83.32 g; Tłuszcz: 77.85 g; Węglowodany ogółem: 367.62 g;	Wartość energetyczna: 2468.67 kcal; Białko ogółem: 89.52 g; Tłuszcz: 64.58 g; Węglowodany ogółem: 390.69 g;	Wartość energetyczna: 2355.09 kcal; Białko ogółem: 101.08 g; Tłuszcz: 75.37 g; Węglowodany ogółem: 330.43 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- PCK Podstawowa	BIAŁ- PCK Łatwo strawna	BIAŁ- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-07-24 czwartek	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 zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (***MLE,***) Twarożek różany + 70 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 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 zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (***MLE,***) Twarożek różany + 70 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (***MLE,***) Twarożek + 70 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb żytni razowy 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (***MLE,***) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (***SOJ, MLE,***) Pomidor 30 g
	Obiad	Zupa ryżowa + 350 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (***GLU JĘCZ,***) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos dyniowy + 100 g (***MLE,***) Sałata zielona z jogurtem + 120 g (***MLE,***) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml		Zupa ryżowa + 350 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (***GLU JĘCZ,***) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos dyniowy + 100 g (***MLE,***) Sałata zielona z jogurtem + 120 g (***MLE,***) Warzywa pieczone 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (***MLE,***) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (***SOJ, MLE,***) Pomidor 30 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)		Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 350 ml (***SEL, GLU JĘCZ,***) Chleb żytni razowy 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (***MLE,***) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (***SOJ, MLE,***) Pomidor 30 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.***)		Chleb żytni razowy 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (***MLE,***) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (***SOJ,***) Sałata zielona 20 g
		Wartość energetyczna: 2351.95 kcal; Białko ogółem: 99.07 g; Tłuszcz: 62.08 g; Węglowodany ogółem: 344.87 g;	Wartość energetyczna: 2366.49 kcal; Białko ogółem: 99.49 g; Tłuszcz: 62.87 g; Węglowodany ogółem: 346.75 g;	Wartość energetyczna: 2313.26 kcal; Białko ogółem: 101.30 g; Tłuszcz: 67.85 g; Węglowodany ogółem: 337.29 g;

		BIAŁ- PCK Podstawowa	BIAŁ- PCK Łatwo strawna	BIAŁ- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-07-25 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb żytni razowy 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (***MLE,***) Pasta z jaj z natką pietruszki + 70 g (***JAJ, MLE,***) Ogórek świeży 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (***MLE,***) Pasta z jaj z natką pietruszki + 70 g (***JAJ, MLE,***) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (***MLE,***) Pasta z jaj z natką pietruszki + 70 g (***JAJ, MLE,***) Ogórek świeży 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb żytni razowy 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (***MLE,***) Pasta z brokuła * 20 g Sałata zielona 10 g
	Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami + 350 ml (***SOJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 180 g Morszczuk na parze 100g + 100 g (***RYB,***) Sos cytrynowy + 100 g (***GLU PSZ, MLE,***) 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 (***SOJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 180 g Morszczuk na parze 100g + 100 g (***RYB,***) Sos cytrynowy + 100 g (***GLU PSZ, MLE,***) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 120 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c + 120 g (***MLE, S02,***) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Kefir 2% tł 200 ml (***MLE,***)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (***MLE,***) Serek a'la homogenizowany 50 g (***MLE,***) Dżem 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)		Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350 ml (***SEL,***) Chleb żytni razowy 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (***MLE,***) Serek a'la homogenizowany 70 g (***MLE,***) Pomidor 30 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	PN	Wafle ryżowe 30 g		Chleb żytni razowy 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (***MLE,***) Twarożek 30 g (***MLE,***)
		Wartość energetyczna: 2471.04 kcal; Białko ogółem: 99.73 g; Tłuszcz: 67.81 g; Węglowodany ogółem: 371.47 g;	Wartość energetyczna: 2483.90 kcal; Białko ogółem: 100.23 g; Tłuszcz: 68.60 g; Węglowodany ogółem: 372.89 g;	Wartość energetyczna: 2404.83 kcal; Białko ogółem: 110.66 g; Tłuszcz: 82.18 g; Węglowodany ogółem: 314.74 g;

		BIAŁ- PCK Podstawowa	BIAŁ- PCK Łatwo strawna	BIAŁ- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-07-26 sobota	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 zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (***MLE,***) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 50 g (***SOJ,***) Ketchup 20 g (***SEL,***) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (***MLE,***) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,***) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (***MLE,***) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,***) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb żytni razowy 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Sałata zielona 20 g
	Obiad	Zupa krem z dyni + 350 ml (***SOJ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (***GLU JĘCZ,***) Gulasz wieprzowy (dieta) + 150 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa krem z dyni + 350 ml (***SOJ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (***GLU JĘCZ,***) Gulasz wieprzowy (dieta) + 150 g Brokuł gotowany* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 350 g (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (***GLU JĘCZ,***) Gulasz wieprzowy (dieta) + 150 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 120 g Brokuł gotowany* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD			Maślanka 150 ml (***MLE,***)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (***MLE,***) Pasztet z soczewicy + 50 g (***JAJ,***) Pomidor 30 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (***MLE,***) Porzeczkowy twarożek + 70 g (***MLE,***) Kawa z mlekiem instant 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Chleb żytni razowy 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (***MLE,***) Pasztet z soczewicy + 50 g (***JAJ,***) Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Chleb żytni razowy 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (***MLE,***) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (***SOJ,***) Pomidor 50 g
		Wartość energetyczna: 2230.73 kcal; Białko ogółem: 82.42 g; Tłuszcz: 66.68 g; Węglowodany ogółem: 333.64 g;	Wartość energetyczna: 2023.81 kcal; Białko ogółem: 86.91 g; Tłuszcz: 51.42 g; Węglowodany ogółem: 313.81 g;	Wartość energetyczna: 2283.58 kcal; Białko ogółem: 93.52 g; Tłuszcz: 62.03 g; Węglowodany ogółem: 355.62 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- PCK Podstawowa	BIAŁ- PCK Łatwo strawna	BIAŁ- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-07-27 niedziela	Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb żytni razowy 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (***MLE,***) Sałatka z ryżem, szynką oraz pieczonymi burakami i marchewką (dieta) + 150 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (***MLE,***) Sałatka z ryżem, szynką oraz pieczonymi burakami i marchewką (dieta) + 150 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (***MLE,***) Szynka Bartnika- kiełbasa dr. parz z dod. mięsa wp 50 g (***SOJ,***) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb żytni razowy 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 20 g (***SOJ,***)
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 350 ml (***GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JĘCZ,***) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet z kurczaka nadziewany serem + 100 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***) Mizeria + 120 g (***MLE,***) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 350 ml (***GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JĘCZ,***) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet z kurczaka z nadzieniem pomidorowym + 100 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Sos koperkowy dieta + 100 g (***MLE, SEL,***) Surówka z selera i jabłka b/c + 120 g (***SEL,***) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 350 ml (***GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JĘCZ,***) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet z kurczaka z nadzieniem pomidorowym + 100 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Sos koperkowy dieta + 100 g (***MLE, SEL,***) Mizeria + 120 g (***MLE,***) Surówka Colesław + 120 g (***JAJ, MLE, GOR, S02,***) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 2% tł. 200 ml (***MLE,***)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (***MLE,***) Pasta z kurczaka i warzyw + 70 g (***SEL,***) Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)		Kasza manna na wywarze jarzynowym* 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Chleb żytni razowy 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (***MLE,***) Pasta z kurczaka i warzyw + 70 g (***SEL,***) Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (***MLE,***)	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (***MLE,***) Drożdżówka mini 50g 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)	Chleb żytni razowy 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (***MLE,***) Twarożek 20 g (***MLE,***)
		Wartość energetyczna: 2379.73 kcal; Białko ogółem: 90.01 g; Tłuszcz: 61.00 g; Węglowodany ogółem: 370.38 g;	Wartość energetyczna: 2413.45 kcal; Białko ogółem: 89.32 g; Tłuszcz: 60.67 g; Węglowodany ogółem: 382.23 g;	Wartość energetyczna: 2236.64 kcal; Białko ogółem: 91.25 g; Tłuszcz: 71.79 g; Węglowodany ogółem: 319.25 g;

		BIAŁ- PCK Podstawowa	BIAŁ- PCK Łatwo strawna	BIAŁ- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-07-28 poniedziałek	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 zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (***MLE,***) Twarożek z natką pietruszki + 70 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 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (***MLE,***) Twarożek z natką pietruszki + 70 g (***MLE,***) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (***MLE,***) Twarożek z natką pietruszki + 70 g (***MLE,***) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb żytni razowy 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (***MLE,***) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (***SOJ,***) Sałata zielona 20 g
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 350 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 350 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Sos jarzynowo-drobiowy + 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 350 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 120 g Buraczki oprószane 120 g (***GLU PSZ,***) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (***MLE,***) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (***SOJ, MLE,***) Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)		Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (***SEL,***) Chleb żytni razowy 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (***MLE,***) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (***SOJ, MLE,***) Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (***może zawierać: MLE,***)		Chleb żytni razowy 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (***MLE,***) Serek a'la homogenizowany 30 g (***MLE,***)
		Wartość energetyczna: 2065.65 kcal; Białko ogółem: 68.84 g; Tłuszcz: 53.16 g; Węglowodany ogółem: 336.30 g;	Wartość energetyczna: 2132.27 kcal; Białko ogółem: 78.37 g; Tłuszcz: 58.60 g; Węglowodany ogółem: 334.07 g;	Wartość energetyczna: 2130.24 kcal; Białko ogółem: 75.81 g; Tłuszcz: 54.79 g; Węglowodany ogółem: 345.88 g;

		BIAŁ- PCK Podstawowa	BIAŁ- PCK Łatwo strawna	BIAŁ- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-07-29 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb żytni razowy 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (***MLE,***) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 70 g (***RYB, SEL,***) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (***MLE,***) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (***SOJ,***) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (***MLE,***) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (***SOJ,***) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb żytni razowy 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (***MLE,***) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,***) Sałata zielona 10 g
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet schabowy panierowany + 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Surówka z młodej kapusty + 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 180 g Schab gotowany + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (***MLE,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 180 g Schab gotowany + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (***MLE,***) Surówka z młodej kapusty + 120 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 2% tł. 200 ml (***MLE,***)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks o zawartosci 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 JĘCZ,***)		Chleb żytni razowy 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Pomidor 30 g
	PN	Banan 1szt. 1 szt Podpłomyki b/c 20 g (***GLU PSZ, MLE,***)		Chleb żytni razowy 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 20 g (***MLE,***) Pomidor 30 g
		Wartość energetyczna: 2282.23 kcal; Białko ogółem: 87.59 g; Tłuszcz: 53.43 g; Węglowodany ogółem: 374.28 g;	Wartość energetyczna: 2279.85 kcal; Białko ogółem: 97.74 g; Tłuszcz: 51.49 g; Węglowodany ogółem: 364.91 g;	Wartość energetyczna: 2021.14 kcal; Białko ogółem: 98.73 g; Tłuszcz: 60.01 g; Węglowodany ogółem: 282.37 g;

		BIAŁ- PCK Podstawowa	BIAŁ- PCK Łatwo strawna	BIAŁ- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-07-30 środa	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 350 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb żytni razowy 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (***MLE,***) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 70 g (***MLE,***) Rzodkiew biała 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 350 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (***MLE,***) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 70 g (***MLE,***) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (***MLE,***) Pasta z twarogu, rzodkiewki i szczypiorku + 70 g (***MLE,***) Rzodkiew biała 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej + 350 g (***GLU PSZ, SEL, GOR,***) Makaron pełnoziarnisty 180 g (***GLU PSZ,***) Sos boloński z wieprzowiną + 150 g (***SEL,***) Surówka z selera i jabłka b/c + 120 g (***SEL,***) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 350 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Makaron 180 g (***GLU PSZ,***) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (***SEL,***) Surówka z selera i jabłka b/c + 120 g (***SEL,***) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej + 350 g (***GLU PSZ, SEL, GOR,***) Makaron pełnoziarnisty 180 g (***GLU PSZ,***) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (***SEL,***) Brokuł gotowany* 120 g Surówka z selera i jabłka b/c + 120 g (***SEL,***) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Maślanka 200 ml (***MLE,***)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (***MLE,***) Szynka Bartnika- kiełbasa dr. parz z dod. mięsa wp 50 g (***SOJ,***) Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (***MLE,***) Szynka Bartnika- kiełbasa dr. parz z dod. mięsa wp 50 g (***SOJ,***) Kawa z mlekiem instant 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Sałata zielona 20 g	Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Chleb żytni razowy 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (***MLE,***) Szynka Bartnika- kiełbasa dr. parz z dod. mięsa wp 50 g (***SOJ,***) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Dżem 25 g 1 szt		Chleb żytni razowy 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (***MLE,***) Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (***SOJ, MLE,***) Sałata zielona 20 g
		Wartość energetyczna: 2336.34 kcal; Białko ogółem: 88.81 g; Tłuszcz: 64.57 g; Węglowodany ogółem: 357.28 g;	Wartość energetyczna: 2269.94 kcal; Białko ogółem: 86.35 g; Tłuszcz: 61.72 g; Węglowodany ogółem: 352.97 g;	Wartość energetyczna: 2129.72 kcal; Białko ogółem: 90.42 g; Tłuszcz: 62.47 g; Węglowodany ogółem: 312.42 g;

		BIAŁ- PCK Podstawowa	BIAŁ- PCK Łatwo strawna	BIAŁ- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-07-31 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb żytni razowy 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (***MLE,***) Hummus paprykowy + 70 g (***SEZ,***) Ogórek świeży 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (***MLE,***) Pasta z kurczaka i warzyw + 70 g (***SEL,***) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (***MLE,***) Hummus paprykowy + 70 g (***SEZ,***) Ogórek świeży 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN			Sok pomidorowy 200 ml
	Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 350 ml (***SOJ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet z kurczaka nadziewany serem + 100 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***) Surówka Colesław + 120 g (***JAJ, MLE, GOR, S02,***) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 350 ml (***SOJ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 180 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos pomidorowy + 100 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 350 ml (***SOJ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 180 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos pomidorowy + 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 120 g (***SEL,***) Surówka Colesław + 120 g (***JAJ, MLE, GOR, S02,***) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (***MLE,***) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (***SOJ, MLE,***) Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)		Chleb żytni razowy 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (***MLE,***) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (***SOJ, MLE,***) Rzodkiew biała 30 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	PN	Banan 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb żytni razowy 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2389.75 kcal; Białko ogółem: 78.81 g; Tłuszcz: 61.94 g; Węglowodany ogółem: 389.10 g;	Wartość energetyczna: 2389.84 kcal; Białko ogółem: 91.76 g; Tłuszcz: 57.32 g; Węglowodany ogółem: 386.25 g;	Wartość energetyczna: 2044.05 kcal; Białko ogółem: 80.05 g; Tłuszcz: 64.34 g; Węglowodany ogółem: 299.04 g;

		BIAŁ- PCK Podstawowa	BIAŁ- PCK Łatwo strawna	BIAŁ- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-08-01 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb żytni razowy 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 30 g
	II ŚN			Chleb żytni razowy 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 20 g (***SOJ,***) Sałata zielona 20 g
	Obiad	Zupa ryżowa + 350 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet z morszczuka + 100 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Sos cytrynowy + 100 g (***GLU PSZ, MLE,***) Mix sałat z sosem winegret b/c + 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ryżowa + 350 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet z morszczuka + 100 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Sos cytrynowy + 100 g (***GLU PSZ, MLE,***) Fasolka szparagowa z wody* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ryżowa + 350 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet z morszczuka + 100 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Sos cytrynowy + 100 g (***GLU PSZ, MLE,***) Mix sałat z sosem winegret b/c + 120 g Fasolka szparagowa z wody* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 150 g (***MLE,***)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (***MLE,***) Twarożek brzoskwiniowy (dieta) + 70 g (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)		Kasza manna na wywarze jarzynowym* 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Chleb żytni razowy 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (***MLE,***) Twarożek + 70 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Chleb żytni razowy 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (***MLE,***) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2270.93 kcal; Białko ogółem: 89.48 g; Tłuszcz: 64.36 g; Węglowodany ogółem: 340.03 g;	Wartość energetyczna: 2247.73 kcal; Białko ogółem: 91.10 g; Tłuszcz: 59.17 g; Węglowodany ogółem: 347.01 g;	Wartość energetyczna: 2306.89 kcal; Białko ogółem: 100.49 g; Tłuszcz: 70.87 g; Węglowodany ogółem: 324.37 g;

		BIAŁ- PCK Podstawowa	BIAŁ- PCK Łatwo strawna	BIAŁ- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-08-02 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 350 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb żytni razowy 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (***MLE,***) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 50 g (***SOJ,***) Ketchup 20 g (***SEL,***) Rzodkiew biała 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku 350 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (***MLE,***) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (***SOJ,***) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (***MLE,***) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (***SOJ,***) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Maślanka 150 ml (***MLE,***)
	Obiad	Zupa selerowa z makaronem + 350 ml (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 180 g Bigos + 300 g (***GLU PSZ, MLE, SEL, GOR,***) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa selerowa z makaronem + 350 ml (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 180 g Klopsik z kurczaka + 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy dieta + 100 g (***MLE,***) Surówka z marchwi b/c + 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa selerowa z makaronem + 350 ml (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 180 g Klopsik z kurczaka + 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy dieta + 100 g (***MLE,***) Surówka z marchwi b/c + 120 g Cukinia pieczona z olejem * 120 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (***MLE,***) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (***SOJ, MLE,***) Pomidor 30 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)		Kasza manna na wywarze jarzynowym* 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Chleb żytni razowy 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (***MLE,***) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (***SOJ, MLE,***) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Chałka 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***)		Chleb żytni razowy 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (***MLE,***) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (***SOJ,***) Pomidor 30 g
		Wartość energetyczna: 2406.26 kcal; Białko ogółem: 78.66 g; Tłuszcz: 74.20 g; Węglowodany ogółem: 366.91 g;	Wartość energetyczna: 2140.53 kcal; Białko ogółem: 79.07 g; Tłuszcz: 55.07 g; Węglowodany ogółem: 345.59 g;	Wartość energetyczna: 1886.59 kcal; Białko ogółem: 74.39 g; Tłuszcz: 53.67 g; Węglowodany ogółem: 292.20 g;

		BIAŁ- PCK Podstawowa	BIAŁ- PCK Łatwo strawna	BIAŁ- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-08-03 niedziela	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 zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (***MLE,***) Pasztet wieprzowy z warzywami dieta + 50 g (***GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,***) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (***MLE,***) Pasztet wieprzowy z warzywami dieta + 50 g (***GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,***) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (***MLE,***) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,***) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb żytni razowy 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Sałata zielona 20 g
	Obiad	Zupa ziemniaczana + 350 g (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (***GLU JĘCZ,***) Szynka pieczona w plastrach + 100 g Sos szpinakowy (bez mleka, bez glutenu) + 100 g Sałata zielona z jogurtem + 120 g (***MLE,***) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml		Zupa ziemniaczana + 350 g (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (***GLU JĘCZ,***) Szynka pieczona w plastrach + 100 g Sos szpinakowy (bez mleka, bez glutenu) + 100 g Sałata zielona z jogurtem + 120 g (***MLE,***) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c + 120 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 2% tł. 200 ml (***MLE,***)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 70 g (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)		Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (***SEL,***) Chleb żytni razowy 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 70 g (***MLE,***) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Chleb żytni razowy 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (***MLE,***) Polędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiwm wody wędzona parzona 20 g (***GLU PSZ, SOJ,***) Pomidor 30 g
		Wartość energetyczna: 2377.01 kcal; Białko ogółem: 106.34 g; Tłuszcz: 66.53 g; Węglowodany ogółem: 348.08 g;	Wartość energetyczna: 2391.55 kcal; Białko ogółem: 106.76 g; Tłuszcz: 67.32 g; Węglowodany ogółem: 349.96 g;	Wartość energetyczna: 2295.44 kcal; Białko ogółem: 113.69 g; Tłuszcz: 70.75 g; Węglowodany ogółem: 315.04 g;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ – Zboża zawierające gluten pszenny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie,laskowe,pekan,nerkowce,pistacje,migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK – Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT – Zboża zawierajace gluten żytni,
GLU OW – Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ – Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna – Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem – Białko 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,