

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- PCK Podstawowa	BIAŁ- PCK Łatwo strawna	BIAŁ- PCK Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-09-15 poniedziałek	Śniadanie	Makaron na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE,</u>) Południca Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 10 g
	Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masa serowa do makaronu + 100 g (<u>MLE,</u>) Mus truskawkowy + 100 g (<u>MLE,</u>) Banan 1szt. 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masa serowa do makaronu + 100 g (<u>MLE,</u>) Mus truskawkowy + 100 g (<u>MLE,</u>) Banan 1szt. 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Szyńka pieczona w plasterach + 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
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Pomidor 30 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Pomidor 30 g	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU OW,</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Pomidor 30 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z ziołami 20 g (<u>MLE,</u>) 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: 2194.03 kcal; Białko ogółem: 106.05 g; Tłuszcz: 59.74 g; Węglowodany ogółem: 322.22 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA BIAŁYSTOK

2025-09-16 wtorek	Śniadanie	BIAŁ- PCK Podstawowa	BIAŁ- PCK Łatwo strawna	BIAŁ- PCK Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
		Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE.</u>) Polędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Polędwiczki z kurczaka na parze + 100 g Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 120 g (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Polędwiczki z kurczaka na parze + 100 g Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Polędwiczki z kurczaka na parze + 100 g Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE.</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
				Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 30 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 30 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Sałata zielona 20 g
		Wartość energetyczna: 2083.91 kcal; Białko ogółem: 93.26 g; Tłuszcz: 47.23 g; Węglowodany ogółem: 327.21 g;	Wartość energetyczna: 2134.73 kcal; Białko ogółem: 90.95 g; Tłuszcz: 54.33 g; Węglowodany ogółem: 326.16 g;	Wartość energetyczna: 2103.88 kcal; Białko ogółem: 105.35 g; Tłuszcz: 54.35 g; Węglowodany ogółem: 316.74 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- PCK Podstawowa	BIAŁ- PCK Łatwo strawna	BIAŁ- PCK Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-09-17 środa	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>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet wieprzowy mielony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z selera i brzoskwini b/c + 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet wieprzowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z selera i brzoskwini b/c + 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet wieprzowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 120 g Surówka z selera i brzoskwini b/c + 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD			Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 70 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Rzodkiew biała 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 szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2425.97 kcal; Białko ogółem: 82.21 g; Tłuszcz: 77.79 g; Węglowodany ogółem: 355.63 g;	Wartość energetyczna: 2417.77 kcal; Białko ogółem: 88.41 g; Tłuszcz: 64.53 g; Węglowodany ogółem: 378.70 g;	Wartość energetyczna: 2304.19 kcal; Białko ogółem: 99.97 g; Tłuszcz: 75.32 g; Węglowodany ogółem: 318.44 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- PCK Podstawowa	BIAŁ- PCK Łatwo strawna	BIAŁ- PCK Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-09-18 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek różany + 70 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek różany + 70 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek + 70 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE</u>) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u>) Pomidor 30 g
	Obiad	Zupa ryżowa + 350 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos dyniowy + 100 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona z jogurtem + 120 g (<u>MLE</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml		Zupa ryżowa + 350 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos dyniowy + 100 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona z jogurtem + 120 g (<u>MLE</u>) 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 (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u>) Pomidor 30 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>)		Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u> , <u>GLU JECZ</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u>) Pomidor 30 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>)
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>S02</u>)		Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g
		Wartość energetyczna: 2403.56 kcal; Białko ogółem: 107.18 g; Tłuszcz: 63.85 g; Węglowodany ogółem: 345.67 g;	Wartość energetyczna: 2418.10 kcal; Białko ogółem: 107.60 g; Tłuszcz: 64.64 g; Węglowodany ogółem: 347.55 g;	Wartość energetyczna: 2364.87 kcal; Białko ogółem: 109.41 g; Tłuszcz: 69.62 g; Węglowodany ogółem: 338.09 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- PCK Podstawowa	BIAŁ- PCK Łatwo strawna	BIAŁ- PCK Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-09-19 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 70 g (<u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Ogórek świeży 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 70 g (<u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 70 g (<u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Ogórek świeży 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z brokuła * 20 g Sałata zielona 10 g
	Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Morszczuk na parze 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <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 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Morszczuk na parze 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 120 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c + 120 g (<u>MLE.</u> <u>SO2.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>)		Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL.</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>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.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Wafle ryżowe 30 g		Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>)
		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;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- PCK Podstawowa	BIAŁ- PCK Łatwo strawna	BIAŁ- PCK Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-09-20 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 (kieł 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>) 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 Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) 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 Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g
	Obiad	Zupa krem z dyni + 350 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) 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 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy (dieta) + 150 g Brokuł gotowany* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) 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 (<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>) Paszтет z soczewicy + 50 g (<u>JAJ.</u>) Pomidor 30 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Porzeczkowy twarożek + 70 g (<u>MLE.</u>) Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy + 50 g (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g
		Wartość energetyczna: 2174.47 kcal; Białko ogółem: 78.23 g; Tłuszcz: 66.18 g; Węglowodany ogółem: 324.14 g;	Wartość energetyczna: 2023.81 kcal; Białko ogółem: 86.91 g; Tłuszcz: 51.42 g; Węglowodany ogółem: 313.81 g;	Wartość energetyczna: 2227.32 kcal; Białko ogółem: 89.34 g; Tłuszcz: 61.53 g; Węglowodany ogółem: 346.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- PCK Podstawowa	BIAŁ- PCK Łatwo strawna	BIAŁ- PCK Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-09-21 niedziela	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>) Sałatka z ryżem, szynką oraz pieczonymi burakami i marchewką (dieta) + 150 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Sałatka z ryżem, szynką oraz pieczonymi burakami i marchewką (dieta) + 150 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Bartnika- kielbasa dr. parz z dod. mięsa wp 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ,</u>)
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 350 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet z kurczaka nadziewany serem + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ,</u>) Mizeria + 120 g (<u>MLE,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 350 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet z kurczaka z nadzieniem pomidorowym + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Sos koperkowy dieta + 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	Krupnik jęczmienny + 350 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet z kurczaka z nadzieniem pomidorowym + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE,</u>) Mizeria + 120 g (<u>MLE,</u>) Surówka Colesław + 120 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 2% tł. 200 ml (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 70 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 20 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 żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 70 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE,</u>)	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE,</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 20 g (<u>MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2378.56 kcal; Białko ogółem: 90.23 g; Tłuszcz: 61.10 g; Węglowodany ogółem: 369.53 g;	Wartość energetyczna: 2386.41 kcal; Białko ogółem: 89.24 g; Tłuszcz: 59.90 g; Węglowodany ogółem: 377.32 g;	Wartość energetyczna: 2212.64 kcal; Białko ogółem: 91.12 g; Tłuszcz: 70.99 g; Węglowodany ogółem: 315.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- PCK Podstawowa	BIAŁ- PCK Łatwo strawna	BIAŁ- PCK Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-09-22 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki + 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki + 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki + 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Sos jarzynowo-drobiowy + 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 120 g Buraczki oprószone 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>)		Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL.</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)		Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 30 g (<u>MLE.</u>)
		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;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- PCK Podstawowa	BIAŁ- PCK Łatwo strawna	BIAŁ- PCK Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-09-23 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE_i</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT_i</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT_i</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE_i</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 70 g (<u>RYB, SEL_i</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE_i</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT_i</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT_i</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE_i</u>) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ_i</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT_i</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE_i</u>) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ_i</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT_i</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE_i</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (<u>SOJ_i, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ_i</u>) Sałata zielona 10 g
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL_i</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet schabowy panierowany + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ_i</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL_i</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Schab gotowany + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE_i</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_i</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Schab gotowany + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE_i</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 120 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 2% tł. 200 ml (<u>MLE_i</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT_i</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE_i</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ_i</u>) Pomidor 30 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ_i</u>)		Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT_i</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE_i</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ_i</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Pomidor 30 g
	PN	Banan 1szt. 1 szt Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE_i</u>)		Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT_i</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE_i</u>) Serek homo. naturalny 20 g (<u>MLE_i</u>) Pomidor 30 g
		Wartość energetyczna: 2283.64 kcal; Białko ogółem: 87.62 g; Tłuszcz: 53.46 g; Węglowodany ogółem: 374.55 g;	Wartość energetyczna: 2279.85 kcal; Białko ogółem: 97.74 g; Tłuszcz: 51.49 g; Węglowodany ogółem: 364.91 g;	Wartość energetyczna: 2021.16 kcal; Białko ogółem: 98.71 g; Tłuszcz: 60.02 g; Węglowodany ogółem: 282.31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- PCK Podstawowa	BIAŁ- PCK Łatwo strawna	BIAŁ- PCK Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-09-24 środa	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>MLE₁</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE₁</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 70 g (<u>MLE₁</u>) Rzodkiew biała 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>MLE₁</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE₁</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 70 g (<u>MLE₁</u>) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE₁</u>) Pasta z twarogu, rzodkiewki i szczypiorku + 70 g (<u>MLE₁</u>) 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 (<u>GLU PSZ, SEL, GOR₁</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Sos boloński z wieprzowiną + 150 g (<u>SEL₁</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 120 g (<u>SEL₁</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL₁</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL₁</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 120 g (<u>SEL₁</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej + 350 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR₁</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL₁</u>) Brokuł gotowany* 120 g Surówka z selera i jabłka b/c + 120 g (<u>SEL₁</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Maślanka 200 ml (<u>MLE₁</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE₁</u>) Szyńka Bartnika- kielbasa dr. parz z dod. mięsa wp 50 g (<u>SOJ₁</u>) Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ₁</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE₁</u>) Szyńka Bartnika- kielbasa dr. parz z dod. mięsa wp 50 g (<u>SOJ₁</u>) Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ₁</u>) Sałata zielona 20 g	Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL₁</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE₁</u>) Szyńka Bartnika- kielbasa dr. parz z dod. mięsa wp 50 g (<u>SOJ₁</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ₁</u>) Dżem 25 g 1 szt		Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE₁</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE₁</u>) Sałata zielona 20 g
		Wartość energetyczna: 2307.54 kcal; Białko ogółem: 88.51 g; Tłuszcz: 61.51 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;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- PCK Podstawowa	BIAŁ- PCK Łatwo strawna	BIAŁ- PCK Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-09-25 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Hummus paprykowy + 70 g (<u>SEZ.</u>) Ogórek świeży 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 70 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Hummus paprykowy + 70 g (<u>SEZ.</u>) 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 g (<u>SOJ.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Surówka Colesław + 120 g (<u>JAJ.</u> <u>MLE.</u> <u>GOR.</u> <u>S02.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ.</u> <u>SEL.</u>) 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 g (<u>SOJ.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos pomidorowy + 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 120 g (<u>SEL.</u>) Surówka Colesław + 120 g (<u>JAJ.</u> <u>MLE.</u> <u>GOR.</u> <u>S02.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Blok drobiowy-wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>)		Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Blok drobiowy-wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 30 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Banan 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2347.53 kcal; Białko ogółem: 85.68 g; Tłuszcz: 58.40 g; Węglowodany ogółem: 379.49 g;	Wartość energetyczna: 2389.84 kcal; Białko ogółem: 91.76 g; Tłuszcz: 57.32 g; Węglowodany ogółem: 386.25 g;	Wartość energetyczna: 2043.18 kcal; Białko ogółem: 79.99 g; Tłuszcz: 64.38 g; Węglowodany ogółem: 298.85 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- PCK Podstawowa	BIAŁ- PCK Łatwo strawna	BIAŁ- PCK Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-09-26 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 30 g
	II ŚN			Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g
	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 + 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 Fasolka szparagowa z wody* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek brzoskwiowy (dieta) + 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Kasza manna na wywarze jarzynowym* 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek + 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) 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;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- PCK Podstawowa	BIAŁ- PCK Łatwo strawna	BIAŁ- PCK Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-09-27 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 350 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 50 g (<u>SOJ.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Rzodkiew biała 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku 350 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Zupa selerowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Bigos + 300 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa selerowa z makaronem + 350 g (<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 Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa selerowa z makaronem + 350 g (<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 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 30 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Kasza 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 Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Chąłka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) 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;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- PCK Podstawowa	BIAŁ- PCK Łatwo strawna	BIAŁ- PCK Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-09-28 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>) Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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 wieprzowy z warzywami dieta + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) 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 Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g
	Obiad	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Szyńka pieczona w plasterkach + 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>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Szyńka pieczona w plasterkach + 100 g Sos szpinakowy (bez mleka, bez glutenu) + 100 g Sałata zielona z jogurtem + 120 g (<u>MLE.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 120 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 2% tł. 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL.</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE.</u>) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) 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 pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
- % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
- % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,