

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- PCK Podstawowa	BIAŁ- PCK Łatwo strawna	BIAŁ- PCK Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-09-29 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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 10 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej + 350 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masa serowa do makaronu + 100 g (<u>MLE,</u>) Mus truskawkowy b/c + 100 g (<u>MLE,</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna 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 b/c + 100 g (<u>MLE,</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej + 350 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet wieprzowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pomidorowy + 100 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 120 g Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem 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>) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Pomidor 30 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE,</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 dodatkiem 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: 2286.67 kcal; Białko ogółem: 92.55 g; Tłuszcz: 60.96 g; Węglowodany ogółem: 352.01 g;	Wartość energetyczna: 2208.76 kcal; Białko ogółem: 90.08 g; Tłuszcz: 58.17 g; Węglowodany ogółem: 341.84 g;	Wartość energetyczna: 2393.78 kcal; Białko ogółem: 97.11 g; Tłuszcz: 80.87 g; Węglowodany ogółem: 333.97 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- PCK Podstawowa	BIAŁ- PCK Łatwo strawna	BIAŁ- PCK Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-09-30 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) 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>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>)
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 350 g (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka Colesław + 120 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 350 g (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Buraczki gotowane 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 350 g (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka Colesław + 120 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02.</u>) Surówka z selera z olejem b/c + 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD			Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z fasoli + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW.</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>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</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>) Paszтет z fasoli + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW.</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>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g
		Wartość energetyczna: 2142.58 kcal; Białko ogółem: 76.50 g; Tłuszcz: 57.81 g; Węglowodany ogółem: 334.13 g;	Wartość energetyczna: 2030.31 kcal; Białko ogółem: 80.18 g; Tłuszcz: 47.69 g; Węglowodany ogółem: 324.30 g;	Wartość energetyczna: 2239.56 kcal; Białko ogółem: 89.64 g; Tłuszcz: 66.83 g; Węglowodany ogółem: 336.43 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- PCK Podstawowa	BIAŁ- PCK Łatwo strawna	BIAŁ- PCK Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-10-01 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 zawartości 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 zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE,) Twaróg półtłusty 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 zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE,) Twaróg półtłusty 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 zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,)
	Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 g (SOJ, MLE, SEL,) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Potrawka z kurczaka + 230 g (GLU PSZ, SEL,) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c + 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 g (SOJ, MLE, SEL,) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Potrawka z kurczaka + 230 g (GLU PSZ, SEL,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 g (SOJ, MLE, SEL,) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Potrawka z kurczaka + 230 g (GLU PSZ, SEL,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c + 120 g 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 zawartości 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 zawartości 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 zawartości 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 zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (MLE,) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2522.59 kcal; Białko ogółem: 87.85 g; Tłuszcz: 77.89 g; Węglowodany ogółem: 377.87 g;	Wartość energetyczna: 2416.83 kcal; Białko ogółem: 97.69 g; Tłuszcz: 54.34 g; Węglowodany ogółem: 391.99 g;	Wartość energetyczna: 2393.90 kcal; Białko ogółem: 108.40 g; Tłuszcz: 74.18 g; Węglowodany ogółem: 333.76 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- PCK Podstawowa	BIAŁ- PCK Łatwo strawna	BIAŁ- PCK Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-10-02 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 ze słonecznikiem + 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 + 50 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 ze słonecznikiem + 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> ,) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadanej 20 g Pomidor 30 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ</u> ,) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u> ,)	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ</u> ,) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Marchew gotowana z olejem* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u> ,)	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ</u> ,) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 120 g Warzywa pieczone z ziołami BBCO * 100 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 dodatk 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 JĘCZ</u> ,)		Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</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 dodatk 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 JĘCZ</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> ,) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 20 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Sałata zielona 20 g
		Wartość energetyczna: 2351.97 kcal; Białko ogółem: 95.08 g; Tłuszcz: 67.17 g; Węglowodany ogółem: 353.14 g;	Wartość energetyczna: 2292.24 kcal; Białko ogółem: 92.02 g; Tłuszcz: 63.34 g; Węglowodany ogółem: 350.59 g;	Wartość energetyczna: 2283.77 kcal; Białko ogółem: 95.11 g; Tłuszcz: 68.09 g; Węglowodany ogółem: 339.39 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- PCK Podstawowa	BIAŁ- PCK Łatwo strawna	BIAŁ- PCK Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-10-03 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 jajeczno-brokulowa + 70 g (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 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 jajeczno-brokulowa + 70 g (<u>JAJ.</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 jajeczno-brokulowa + 70 g (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 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 kalafiora z natką pietruszki 20 g Sałata zielona 10 g
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ.</u> <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>) Surówka z selera i jabłka b/c + 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml		Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ.</u> <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>) Surówka z selera i jabłka b/c + 120 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ.</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: 2465.30 kcal; Białko ogółem: 100.85 g; Tłuszcz: 66.01 g; Węglowodany ogółem: 372.94 g;	Wartość energetyczna: 2480.56 kcal; Białko ogółem: 101.35 g; Tłuszcz: 66.82 g; Węglowodany ogółem: 375.03 g;	Wartość energetyczna: 2332.35 kcal; Białko ogółem: 113.40 g; Tłuszcz: 74.49 g; Węglowodany ogółem: 312.11 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- PCK Podstawowa	BIAŁ- PCK Łatwo strawna	BIAŁ- PCK Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-10-04 sobota	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> ,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ</u> , <u>może zawierać</u> : <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>OZI</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</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> ,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ</u> , <u>może zawierać</u> : <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>OZI</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</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> ,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ</u> , <u>może zawierać</u> : <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>OZI</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</u> ,) Pomidor 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> ,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>może zawierać</u> : <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ,) Sałata zielona 20 g
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet schabowy panierowany + 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 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> ,) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet wieprzowy + 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u> ,) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 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> ,) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet wieprzowy + 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u> ,) Surówka z białej kapusty z koperkiem i kukurydzą b/c + 120 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD			Serek homo. naturalny 150 g (<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> ,) Porzeczkowy twarożek + 70 g (<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 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> ,) Porzeczkowy twarożek + 70 g (<u>MLE</u> ,) Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,) Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <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> ,) Twarożek + 70 g (<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	Sok pomidorowy 0,3l 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> ,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ</u> ,) Pomidor 50 g
		Wartość energetyczna: 2039.51 kcal; Białko ogółem: 86.85 g; Tłuszcz: 49.94 g; Węglowodany ogółem: 323.90 g;	Wartość energetyczna: 2194.16 kcal; Białko ogółem: 86.91 g; Tłuszcz: 67.43 g; Węglowodany ogółem: 324.11 g;	Wartość energetyczna: 2421.91 kcal; Białko ogółem: 111.75 g; Tłuszcz: 77.96 g; Węglowodany ogółem: 334.15 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- PCK Podstawowa	BIAŁ- PCK Łatwo strawna	BIAŁ- PCK Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-10-05 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>) Twarożek z koperkiem + 70 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem + 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>) Twarożek z koperkiem + 70 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Zupa z soczewicą i warzywami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos śmietanowo-cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, selera i papryki b/c + 120 g (<u>SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ryżowa + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE,</u>) Marchew pieczona w ziołach *BBCO 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 kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, selera i papryki b/c + 120 g (<u>SEL,</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 120 g (<u>SEL,</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 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>) 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 JĘCZ,</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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ,</u>)
		Wartość energetyczna: 2460.37 kcal; Białko ogółem: 101.35 g; Tłuszcz: 71.81 g; Węglowodany ogółem: 353.87 g;	Wartość energetyczna: 2284.47 kcal; Białko ogółem: 94.03 g; Tłuszcz: 59.87 g; Węglowodany ogółem: 345.95 g;	Wartość energetyczna: 2098.94 kcal; Białko ogółem: 88.96 g; Tłuszcz: 61.45 g; Węglowodany ogółem: 312.19 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- PCK Podstawowa	BIAŁ- PCK Łatwo strawna	BIAŁ- PCK Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-10-06 poniedziałek	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>) Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</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>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 20 g
	Obiad	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Prażone jabłka + 100 g Dip jogurtowy naturalny + 100 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Dip jogurtowy naturalny + 100 g (<u>MLE.</u>) Prażone jabłka + 100 g Banan 1szt. 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem i kukurydzą 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>) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL.</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt		Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 30 g (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2263.04 kcal; Białko ogółem: 68.66 g; Tłuszcz: 53.74 g; Węglowodany ogółem: 388.85 g;	Wartość energetyczna: 2277.58 kcal; Białko ogółem: 69.08 g; Tłuszcz: 54.53 g; Węglowodany ogółem: 390.73 g;	Wartość energetyczna: 2392.09 kcal; Białko ogółem: 90.60 g; Tłuszcz: 77.38 g; Węglowodany ogółem: 344.58 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- PCK Podstawowa	BIAŁ- PCK Łatwo strawna	BIAŁ- PCK Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-10-07 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 zawartości 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 zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Połędwica 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 zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Połędwica 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 zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Sałata zielona 10 g
	Obiad	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 350 g (SOJ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ) Gulasz wieprzowy (dieta) + 150 g Sałatka szwedzka + 120 g (GOR) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 350 g (SOJ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ) Gulasz wieprzowy (dieta) + 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 350 g (SOJ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ) Gulasz wieprzowy (dieta) + 150 g Sałatka szwedzka + 120 g (GOR) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 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 zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 30 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 70 g (MLE) Pomidor 30 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Pomidor 30 g
	PN	Banan 1szt. 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)		Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks o zawartości 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) Pomidor 30 g
		Wartość energetyczna: 2454.06 kcal; Białko ogółem: 91.31 g; Tłuszcz: 73.80 g; Węglowodany ogółem: 367.68 g;	Wartość energetyczna: 2360.01 kcal; Białko ogółem: 89.27 g; Tłuszcz: 62.42 g; Węglowodany ogółem: 370.61 g;	Wartość energetyczna: 2231.76 kcal; Białko ogółem: 92.23 g; Tłuszcz: 86.86 g; Węglowodany ogółem: 283.97 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- PCK Podstawowa	BIAŁ- PCK Łatwo strawna	BIAŁ- PCK Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-10-08 środa	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 70 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu 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, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 70 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 100 g Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi i selera + 120 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 100 g Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane z natką pietruszki 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 100 g Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi i selera + 120 g (<u>MLE, SEL.</u>) Buraczki gotowane z natką pietruszki 120 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szyńka Bartnika- kielbasa dr. parz z dod. mięsa wp 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szyńka Bartnika- kielbasa dr. parz z dod. mięsa wp 50 g (<u>SOJ.</u>) Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 20 g	Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szyńka Bartnika- kielbasa dr. parz z dod. mięsa wp 50 g (<u>SOJ.</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 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>) Szyńkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 20 g
		Wartość energetyczna: 2171.60 kcal; Białko ogółem: 100.20 g; Tłuszcz: 49.20 g; Węglowodany ogółem: 342.21 g;	Wartość energetyczna: 2107.66 kcal; Białko ogółem: 93.07 g; Tłuszcz: 45.02 g; Węglowodany ogółem: 342.47 g;	Wartość energetyczna: 1966.72 kcal; Białko ogółem: 99.79 g; Tłuszcz: 45.28 g; Węglowodany ogółem: 304.49 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- PCK Podstawowa	BIAŁ- PCK Łatwo strawna	BIAŁ- PCK Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-10-09 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 + 70 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 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 + 70 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN			Sok pomidorowy 200 ml
	Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml		Zupa selerowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 120 g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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.</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>) Blok drobiowy-wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 20 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2426.36 kcal; Białko ogółem: 80.08 g; Tłuszcz: 59.40 g; Węglowodany ogółem: 401.96 g;	Wartość energetyczna: 2444.63 kcal; Białko ogółem: 85.48 g; Tłuszcz: 62.04 g; Węglowodany ogółem: 398.32 g;	Wartość energetyczna: 2014.83 kcal; Białko ogółem: 74.50 g; Tłuszcz: 58.86 g; Węglowodany ogółem: 303.75 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- PCK Podstawowa	BIAŁ- PCK Łatwo strawna	BIAŁ- PCK Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-10-10 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>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g
	Obiad	Zupa brokułowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet z morszczuka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 120 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml		Zupa brokułowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet z morszczuka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 120 g (<u>JAJ, GOR.</u>) 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: 2147.27 kcal; Białko ogółem: 91.00 g; Tłuszcz: 53.98 g; Węglowodany ogółem: 337.03 g;	Wartość energetyczna: 2161.81 kcal; Białko ogółem: 91.42 g; Tłuszcz: 54.77 g; Węglowodany ogółem: 338.91 g;	Wartość energetyczna: 2222.19 kcal; Białko ogółem: 105.18 g; Tłuszcz: 63.48 g; Węglowodany ogółem: 321.70 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- PCK Podstawowa	BIAŁ- PCK Łatwo strawna	BIAŁ- PCK Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-10-11 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 pieczarkowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ. MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Klopsik z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Sałatka z selera naciowego i kopru włoskiego z jabłkiem- dieta + 120 g (<u>MLE. SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ. MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Klopsik z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Cukinia pieczona z olejem * 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ. MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Klopsik z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Sałatka z selera naciowego i kopru włoskiego z jabłkiem- dieta + 120 g (<u>MLE. SEL.</u>) 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	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>)		Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (<u>SOJ. MLE.</u>) Pomidor 30 g
		Wartość energetyczna: 2320.28 kcal; Białko ogółem: 81.49 g; Tłuszcz: 68.52 g; Węglowodany ogółem: 351.68 g;	Wartość energetyczna: 2189.41 kcal; Białko ogółem: 80.88 g; Tłuszcz: 53.83 g; Węglowodany ogółem: 354.34 g;	Wartość energetyczna: 1959.40 kcal; Białko ogółem: 77.90 g; Tłuszcz: 59.01 g; Węglowodany ogółem: 290.88 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- PCK Podstawowa	BIAŁ- PCK Łatwo strawna	BIAŁ- PCK Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-10-12 niedziela	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>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</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>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ</u> , <u>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</u> , <u>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</u> , <u>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</u> , <u>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 dyniowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Schab pieczony cały + 100 g Sos własny + 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ.</u>) Ratatouille z olejem * 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Schab pieczony cały + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Ratatouille z olejem * 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Schab pieczony cały + 100 g Sos własny + 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ.</u>) Ratatouille z olejem * 120 g Ratatouille z olejem * 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</u> , <u>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</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>)		Kasza kukurydziana 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 homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 30 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</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 30 g
		Wartość energetyczna: 2369.40 kcal; Białko ogółem: 96.79 g; Tłuszcz: 73.91 g; Węglowodany ogółem: 334.26 g;	Wartość energetyczna: 2364.88 kcal; Białko ogółem: 96.07 g; Tłuszcz: 74.52 g; Węglowodany ogółem: 334.98 g;	Wartość energetyczna: 2534.69 kcal; Białko ogółem: 107.18 g; Tłuszcz: 103.68 g; Węglowodany ogółem: 300.49 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,