

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- USK Podstawowa	BIAL- USK Łatwo strawna	BIAL- USK Z ogr./łatwoprzyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)	BIAL- USK Bezmleczna	BIAL- USK Wegetariańska	BIAL- USK Bezglutenowa	BIAL- USK Bogatobiałkowa	
2025-01-06 poniedziałek	Śniadanie	Platki jęczmieńne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 70g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 50 g ( <u>RYB, MLE</u> ) Sałata zielona 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Platki jęczmieńne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami* 50 g ( <u>RYB, SEL, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2, MCK.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 50 g ( <u>RYB, MLE</u> ) Sałata zielona 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Platki jęczmieńne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami* 50 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Platki jęczmieńne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 70g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasztet z fasoli* 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 50 g ( <u>RYB, MLE</u> ) Sałata zielona 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Platki kukurydziane na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Filet z indyka gotowany 50 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Platki jęczmieńne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami* 50 g ( <u>RYB, SEL, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2, MCK.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml
		II ŚN		Chleb żytni razowy 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 30 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g
2025-01-06 poniedziałek	Obiad	Wielowarzynna z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Dymia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Filet z kurczaka gotowany 90 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami (bez mleka) ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Dymia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Gulasz warzynny z ciecierzycą * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami (bez glutenu) ( ) 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Makaron bezglutenowy 200 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos szpinakowy (bez glutenu)* 100 ml Dymia z wody 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Dymia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
		PD		Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )				Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )
2025-01-06 poniedziałek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Woda mineralna n/g,0,5l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml Woda mineralna n/g,0,5l 1 szt	Chleb żytni razowy 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml Woda mineralna n/g,0,5l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml Woda mineralna n/g,0,5l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <u>MLE</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Woda mineralna n/g,0,5l 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Rolada z łopatkii wieprzowej 50 g Serek a'la homogenizowany 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml Woda mineralna n/g,0,5l 1 szt	Serek a'la homogenizowany 50 g ( <u>MLE</u> ) Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Woda mineralna n/g,0,5l 1 szt
		PN	Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Chleb żytni razowy 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 20 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 10 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2430.21 kcal; Białko ogółem: 128.19 g; Tłuszcz: 68.28 g; Kw. tł. nasy.: 30.88 g; Węglowodany ogółem: 340.26 g; W tym cukry: 75.13 g; Błonnik pok.: 35.50 g; Sól: 9.58 g;	Wartość energetyczna: 2304.79 kcal; Białko ogółem: 121.97 g; Tłuszcz: 51.96 g; Kw. tł. nasy.: 20.81 g; Węglowodany ogółem: 347.29 g; W tym cukry: 72.50 g; Błonnik pok.: 22.96 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 2236.92 kcal; Białko ogółem: 121.20 g; Tłuszcz: 56.86 g; Kw. tł. nasy.: 24.26 g; Węglowodany ogółem: 324.28 g; W tym cukry: 50.08 g; Błonnik pok.: 39.14 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 2186.62 kcal; Białko ogółem: 112.82 g; Tłuszcz: 47.45 g; Kw. tł. nasy.: 10.33 g; Węglowodany ogółem: 338.41 g; W tym cukry: 53.95 g; Błonnik pok.: 26.21 g; Sól: 9.15 g;	Wartość energetyczna: 2541.46 kcal; Białko ogółem: 98.54 g; Tłuszcz: 80.31 g; Kw. tł. nasy.: 32.32 g; Węglowodany ogółem: 374.19 g; W tym cukry: 77.52 g; Błonnik pok.: 35.04 g; Sól: 8.60 g;	Wartość energetyczna: 2177.43 kcal; Białko ogółem: 91.03 g; Tłuszcz: 52.96 g; Kw. tł. nasy.: 18.75 g; Węglowodany ogółem: 336.79 g; W tym cukry: 82.19 g; Błonnik pok.: 20.33 g; Sól: 4.85 g;	Wartość energetyczna: 2851.90 kcal; Białko ogółem: 143.03 g; Tłuszcz: 67.04 g; Kw. tł. nasy.: 29.41 g; Węglowodany ogółem: 431.93 g; W tym cukry: 123.59 g; Błonnik pok.: 29.91 g; Sól: 9.98 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- USK Podstawowa	BIAL- USK Łatwo strawna	BIAL- USK Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)	BIAL- USK Bezmleczna	BIAL- USK Wegetariańska	BIAL- USK Bezglutenowa	BIAL- USK Bogatobiałkowa	
2025-01-07 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g ( <u>SEL</u> ) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g ( <u>SEL</u> ) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Chleb żytni razowy 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g ( <u>SEL</u> ) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g ( <u>SEL</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Miód (25g) 2 szt Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g ( <u>SEL</u> ) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g ( <u>SEL</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	
		II ŚN		Chleb żytni razowy 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Pomidor 30 g Sałata zielona 10 g				Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> )
	Obiad	Brokułowa z ryżem ( ) 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Kotlety ziemniaczane ( ) 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos cebulowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE</u> ) Marchew z groszkiem (*) 100 g Surówka z kapusty białej z olejem ( ) 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem ( ) 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem ( ) 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE</u> ) Jabko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem ( ) 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c ( ) 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mięka) ( ) 350 ml ( <u>SEL</u> ) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Sos koperkowy *(bez mięka) 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem ( ) 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Kotlety ziemniaczane ( ) 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos cebulowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem ( ) 200 g Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem ( ) 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Zrazik wieprzowy gotowany mielony (bez glutenu) 90 g ( <u>JAJ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Sos koperkowy *(bez glutenu) 100 ml ( <u>MLE</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem ( ) 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD		Gruszka 1szt. 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )				Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	
	Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 130 g ( <u>SEL</u> ) Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 130 g ( <u>SEL</u> ) Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb żytni razowy 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 130 g ( <u>SEL</u> ) Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 130 g ( <u>SEL</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płatki jęczmieńne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 130 g ( <u>SEL</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Drożdźówka mini 50g Przecier owocowy jabłko 120g	50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) 1 szt ( <u>może zawierać: MLE</u> )	Chleb żytni razowy 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka rodzinna-wędzonka wiewprzowa-wędzona,parzona z wodą dodaną 20 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> ) Sałata zielona 10 g	Drożdźówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Drożdźówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE</u> )	Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE</u> ) Chrupki kukurydziane 20 g	Drożdźówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE</u> )
		Wartość energetyczna: 2650.57 kcal; Białko ogółem: 93.70 g; Tłuszcz: 79.93 g; Kw. tł. nasy.: 24.07 g; Węglowodany ogółem: 402.31 g; W tym cukry: 95.54 g; Błonnik pok.: 33.64 g; Sól: 9.16 g;	Wartość energetyczna: 2427.44 kcal; Białko ogółem: 95.84 g; Tłuszcz: 64.78 g; Kw. tł. nasy.: 23.88 g; Węglowodany ogółem: 374.71 g; W tym cukry: 114.65 g; Błonnik pok.: 21.31 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 2307.90 kcal; Białko ogółem: 105.16 g; Tłuszcz: 72.71 g; Kw. tł. nasy.: 27.61 g; Węglowodany ogółem: 326.42 g; W tym cukry: 44.88 g; Błonnik pok.: 36.41 g; Sól: 10.71 g;	Wartość energetyczna: 2135.27 kcal; Białko ogółem: 85.46 g; Tłuszcz: 55.22 g; Kw. tł. nasy.: 13.09 g; Węglowodany ogółem: 340.76 g; W tym cukry: 70.77 g; Błonnik pok.: 29.66 g; Sól: 8.18 g;	Wartość energetyczna: 2762.11 kcal; Białko ogółem: 98.48 g; Tłuszcz: 90.96 g; Kw. tł. nasy.: 34.70 g; Węglowodany ogółem: 400.10 g; W tym cukry: 96.47 g; Błonnik pok.: 30.59 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 2211.40 kcal; Białko ogółem: 70.14 g; Tłuszcz: 65.33 g; Kw. tł. nasy.: 20.34 g; Węglowodany ogółem: 345.69 g; W tym cukry: 71.09 g; Błonnik pok.: 28.13 g; Sól: 3.51 g;	Wartość energetyczna: 2999.15 kcal; Białko ogółem: 122.81 g; Tłuszcz: 86.24 g; Kw. tł. nasy.: 31.88 g; Węglowodany ogółem: 449.71 g; W tym cukry: 142.73 g; Błonnik pok.: 32.42 g; Sól: 9.07 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- USK Podstawowa	BIAL- USK Łatwo strawna	BIAL- USK Z ogr./łatwoprzyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)	BIAL- USK Bezmleczna	BIAL- USK Wegetariańska	BIAL- USK Bezglutenowa	BIAL- USK Bogatobiałkowa	
2025-01-08 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Salatka meksykańska z fasolą 150 g ( <u>JAJ, SEL, GOR</u> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Rolada z łopatkii wieprzowej 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Salatka meksykańska z fasolą 150 g ( <u>JAJ, SEL, GOR</u> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną/b/c 250 ml	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL, GLU OW</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Rolada z łopatkii wieprzowej 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Salatka meksykańska z fasolą 150 g ( <u>JAJ, SEL, GOR</u> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Rolada z łopatkii wieprzowej 50 g Salatka meksykańska z fasolą (z olejem) 150 g ( <u>SEL</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Rolada z łopatkii wieprzowej 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml
		II ŚN		Chleb żytni razowy 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Rzodkiew biała 30 g Salata zielona 10 g				Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml ( <u>MLE</u> )
2025-01-08 środa	Obiad	Rosół z makaronem (l) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Kotlet mielony drobiowy z indyka 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Buraczki po francusku z olejem (l) 100 g Kaliafor gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem (l) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos jarzynowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki oprószone (l) 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (l) 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Buraczki po francusku z olejem b/c (l) 100 g Kaliafor gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Rosół z makaronem (l) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos jarzynowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki gotowane (l) 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem (l) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Kotlety z brokula* 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos jarzynowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki po francusku z olejem (l) 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez glutenu) (l) 350 ml ( <u>SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Pulpet drobiowy z indyka (bez glutenu) 90 g ( <u>JAJ</u> ) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 100 ml ( <u>SEL</u> ) Buraczki gotowane (l) 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem (l) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Buraczki oprószone (l) 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
		PD		Mandarynka 2 szt Maślanka 150 ml ( <u>MLE</u> )				Mandarynka 2 szt Maślanka 150 ml ( <u>MLE</u> )
2025-01-08 środa	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobiony, parzony w osłonce niejadanej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb żytni razowy 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobiony, parzony w osłonce niejadanej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ser topiony 25g 2 szt ( <u>MLE</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ser topiony 25g 2 szt ( <u>MLE</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kasza marina na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobiony, parzony w osłonce niejadanej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
		PN	Pieczyczo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Dżem 25 g 1 szt	Chleb żytni razowy 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Ogórek kiszony 50 g	Pieczyczo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Dżem 25 g 1 szt	Pieczyczo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Dżem 25 g 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Pieczyczo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Dżem 25 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2708.92 kcal; Białko ogółem: 109.89 g; Tłuszcz: 80.62 g; Kw. tł. nasy.: 24.66 g; Węglowodany ogółem: 395.83 g; W tym cukry: 81.83 g; Błonnik pok.: 33.24 g; Sól: 9.16 g;	Wartość energetyczna: 2420.54 kcal; Białko ogółem: 114.43 g; Tłuszcz: 56.77 g; Kw. tł. nasy.: 23.57 g; Węglowodany ogółem: 374.83 g; W tym cukry: 90.79 g; Błonnik pok.: 28.48 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 2380.66 kcal; Białko ogółem: 106.38 g; Tłuszcz: 66.80 g; Kw. tł. nasy.: 24.58 g; Węglowodany ogółem: 354.17 g; W tym cukry: 53.05 g; Błonnik pok.: 37.26 g; Sól: 10.28 g;	Wartość energetyczna: 2210.34 kcal; Białko ogółem: 112.56 g; Tłuszcz: 45.69 g; Kw. tł. nasy.: 11.32 g; Węglowodany ogółem: 351.05 g; W tym cukry: 72.79 g; Błonnik pok.: 30.08 g; Sól: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 2826.96 kcal; Białko ogółem: 93.68 g; Tłuszcz: 98.22 g; Kw. tł. nasy.: 32.86 g; Węglowodany ogółem: 404.95 g; W tym cukry: 91.28 g; Błonnik pok.: 35.81 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2406.11 kcal; Białko ogółem: 91.30 g; Tłuszcz: 74.84 g; Kw. tł. nasy.: 18.76 g; Węglowodany ogółem: 350.44 g; W tym cukry: 74.33 g; Błonnik pok.: 26.27 g; Sól: 2.75 g;	Wartość energetyczna: 2907.40 kcal; Białko ogółem: 135.67 g; Tłuszcz: 65.48 g; Kw. tł. nasy.: 28.46 g; Węglowodany ogółem: 457.82 g; W tym cukry: 148.95 g; Błonnik pok.: 35.15 g; Sól: 9.25 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- USK Podstawowa	BIAL- USK Łatwo strawna	BIAL- USK Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)	BIAL- USK Bezmleczna	BIAL- USK Wegetariańska	BIAL- USK Bezglutenowa	BIAL- USK Bogatobiałkowa	
2025-01-08 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 70g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Salata zielona 10 g Salatka jarzynowa* 150 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Salata zielona 10 g Salatka jarzynowa* dieta 150 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Salata zielona 10 g Salatka jarzynowa* dieta 150 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną/b/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka jarzynowa z olejem* 150 g ( <b>SEL.</b> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 70g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 10 g Salatka jarzynowa* 150 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Paprykarsz rybno (morszczuk)-warzywny* 50 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Salatka jarzynowa* dieta 150 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Salatka jarzynowa* dieta 150 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml
	II SN						Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 20 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 30 g Salata zielona 10 g	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Gołąbek siekany z mięsa wp 150 g ( <b>JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z marchwi i selera z olejem ( ) 100 g ( <b>SEL.</b> ) Banan 1szt. 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryz na sypko (paraboliczny) 200 g Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi i selera z olejem ( ) 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Ryz na sypko (brązowy) 200 g Klopsik wieprzowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c ( ) 100 g ( <b>SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryz na sypko (paraboliczny) 200 g Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi i selera z olejem ( ) 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Risotto wegetariańskie* 300 g ( <b>SEL.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z marchwi i selera z olejem ( ) 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) ( ) 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ryz na sypko (paraboliczny) 200 g Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 90 g ( <b>JAJ.</b> ) Surówka z marchwi i selera z olejem ( ) 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryz na sypko (paraboliczny) 200 g Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi i selera z olejem ( ) 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD			Pomarańcza 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )				Jogurt truskawkowy 150g 1szt ( <b>MLE</b> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Rolada z łopatkki wieprzowej 50 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Rolada z łopatkki wieprzowej 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb żytni razowy 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Rolada z łopatkki wieprzowej 50 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Rolada z łopatkki wieprzowej 50 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Rolada z łopatkki wieprzowej 50 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> ) Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )		Chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 20 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Salata zielona 10 g	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> ) Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )	Chrupki kukurydziane 20 g Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> ) Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )
		Wartość energetyczna: 2949.73 kcal; Białko ogółem: 107.33 g; Tłuszcz: 86.19 g; Kw. tł. nasy.: 28.07 g; Węglowodany ogółem: 451.96 g; W tym cukry: 126.71 g; Błonnik pok.: 39.17 g; Sól: 9.27 g;	Wartość energetyczna: 2696.21 kcal; Białko ogółem: 99.87 g; Tłuszcz: 79.86 g; Kw. tł. nasy.: 25.05 g; Węglowodany ogółem: 409.18 g; W tym cukry: 93.82 g; Błonnik pok.: 34.33 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 2495.33 kcal; Białko ogółem: 106.86 g; Tłuszcz: 78.05 g; Kw. tł. nasy.: 28.27 g; Węglowodany ogółem: 355.87 g; W tym cukry: 48.71 g; Błonnik pok.: 41.76 g; Sól: 9.74 g;	Wartość energetyczna: 2422.48 kcal; Białko ogółem: 87.03 g; Tłuszcz: 74.58 g; Kw. tł. nasy.: 13.40 g; Węglowodany ogółem: 372.68 g; W tym cukry: 75.52 g; Błonnik pok.: 35.15 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 2705.05 kcal; Białko ogółem: 88.41 g; Tłuszcz: 88.48 g; Kw. tł. nasy.: 34.44 g; Węglowodany ogółem: 407.05 g; W tym cukry: 98.03 g; Błonnik pok.: 39.86 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 2420.75 kcal; Białko ogółem: 83.67 g; Tłuszcz: 74.25 g; Kw. tł. nasy.: 33.70 g; Węglowodany ogółem: 476.52 g; W tym cukry: 86.57 g; Błonnik pok.: 30.40 g; Sól: 2.81 g;	Wartość energetyczna: 3174.82 kcal; Białko ogółem: 124.42 g; Tłuszcz: 94.47 g; Kw. tł. nasy.: 33.70 g; Węglowodany ogółem: 476.52 g; W tym cukry: 130.99 g; Błonnik pok.: 37.85 g; Sól: 10.20 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- USK Podstawowa	BIAL- USK Łatwo strawna	BIAL- USK Z ogr./łatwoprzyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)	BIAL- USK Bezmleczna	BIAL- USK Wegetariańska	BIAL- USK Bezglutenowa	BIAL- USK Bogatobiałkowa	
2025-01-10 piątek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj 50 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Ser topiony 25g 2 szt ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj 50 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Ryba faszerowana (dorsz) 50 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, RYB.</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb żytni razowy 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Pasta z jaj 50 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Ryba faszerowana (dorsz) 50 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, RYB.</u> ) Salata zielona 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/b/c 250 ml	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ryba faszerowana (dorsz) 50 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, RYB.</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Platki kukurydziane na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj 50 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Ryba faszerowana (dorsz)(bez glutenu) 50 g ( <u>JAJ, RYB.</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj 50 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Ryba faszerowana (dorsz) 50 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, RYB.</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	
		II SNI	Chleb żytni razowy 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 30 g Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 30 g Salata zielona 10 g	Chleb żytni razowy 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 30 g Salata zielona 10 g	Chleb żytni razowy 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 30 g Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 30 g Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 30 g Salata zielona 10 g
2025-01-10 piątek	Obiad	Pomidorowa z makaronem ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Ryba smażona (Dorsz) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g ( <u>RYB.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g ( <u>RYB.</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g ( <u>RYB.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Ryba smażona (Dorsz) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g ( <u>RYB.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	
		PD	Jabłko 1 szt 1 szt Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL.</u> )	Jabłko 1 szt 1 szt Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL.</u> )	Jabłko 1 szt 1 szt Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL.</u> )	Jabłko 1 szt 1 szt Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL.</u> )	Jabłko 1 szt 1 szt Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL.</u> )	Koktajl wielowocowy* 200 ml ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt
2025-01-10 piątek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 10 g Jabłko 150 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Woda mineralna n/g0,5l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Woda mineralna n/g0,5l 1 szt	Chleb żytni razowy 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Hummus 50 g ( <u>SEZ.</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/b/c 250 ml Woda mineralna n/g0,5l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Rolada z łopatkki wieprzowej 50 g Hummus 50 g ( <u>SEZ.</u> ) Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml Woda mineralna n/g0,5l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 2 szt Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml Woda mineralna n/g0,5l 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 100g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Woda mineralna n/g0,5l 1 szt	
		PN	Wafle tortowe 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> )	Chleb żytni razowy 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Salata zielona 10 g	Chleb żytni razowy 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Salata zielona 10 g	Wafle tortowe 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Wafle tortowe 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> )	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> ) Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2579.55 kcal; Białko ogółem: 96.68 g; Tłuszcz: 75.61 g; Kw. tł. nasy.: 24.65 g; Węglowodany ogółem: 388.09 g; W tym cukry: 112.91 g; Błonnik pok.: 29.90 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2394.02 kcal; Białko ogółem: 105.48 g; Tłuszcz: 55.17 g; Kw. tł. nasy.: 23.87 g; Węglowodany ogółem: 379.81 g; W tym cukry: 112.67 g; Błonnik pok.: 29.05 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2317.18 kcal; Białko ogółem: 107.11 g; Tłuszcz: 68.46 g; Kw. tł. nasy.: 24.78 g; Węglowodany ogółem: 332.61 g; W tym cukry: 50.66 g; Błonnik pok.: 33.75 g; Sól: 12.52 g;	Wartość energetyczna: 2252.27 kcal; Białko ogółem: 89.70 g; Tłuszcz: 58.29 g; Kw. tł. nasy.: 11.44 g; Węglowodany ogółem: 352.02 g; W tym cukry: 77.42 g; Błonnik pok.: 30.88 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 2533.30 kcal; Białko ogółem: 97.27 g; Tłuszcz: 72.75 g; Kw. tł. nasy.: 24.40 g; Węglowodany ogółem: 381.85 g; W tym cukry: 108.41 g; Błonnik pok.: 29.19 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 2201.09 kcal; Białko ogółem: 93.42 g; Tłuszcz: 57.38 g; Kw. tł. nasy.: 22.25 g; Węglowodany ogółem: 334.56 g; W tym cukry: 94.71 g; Błonnik pok.: 23.61 g; Sól: 3.42 g;	Wartość energetyczna: 2966.03 kcal; Białko ogółem: 139.89 g; Tłuszcz: 71.51 g; Kw. tł. nasy.: 33.23 g; Węglowodany ogółem: 453.85 g; W tym cukry: 140.42 g; Błonnik pok.: 35.05 g; Sól: 8.06 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- USK Podstawowa	BIAL- USK Łatwo strawna	BIAL- USK Z ogr./łatwoprzyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)	BIAL- USK Bezmleczna	BIAL- USK Wegetariańska	BIAL- USK Bezglutenowa	BIAL- USK Bogatobiałkowa
2025-01-11 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g ( <u>SEZ</u> ) Hummus 50 g ( <u>SEZ</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z brokuła* 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z brokuła* 50 g Hummus 50 g ( <u>SEZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z brokuła* 50 g Hummus 50 g ( <u>SEZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z brokuła* 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml
		II SN	Chleb żytni razowy 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodana. 20 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor 30 g	Chleb żytni razowy 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodana. 20 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodana. 20 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodana. 20 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> ) Salata zielona 10 g	
2025-01-11 sobota	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Wętróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza gryczana 200 g Pulpet wieprzowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml ( <u>SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pierogi z serem* 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 150 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
		PD	Gruszka 1szt. 150 g Serek homo. naturalny 150 g ( <u>MLE</u> )	Gruszka 1szt. 150 g Serek homo. naturalny 150 g ( <u>MLE</u> )	Gruszka 1szt. 150 g Serek homo. naturalny 150 g ( <u>MLE</u> )	Serek homo. naturalny 150 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	
2025-01-11 sobota	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ.</u> ) Pasta z twarogu i rzodkwi białej 50 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ.</u> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb żytni razowy 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ.</u> ) Pasta z twarogu i rzodkwi białej 50 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 50 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ.</u> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		PN	Wafle ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb żytni razowy 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Piersz gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 50 g	Wafle ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2636.32 kcal; Białko ogółem: 109.95 g; Tłuszcz: 86.90 g; Kw. tł. nasy.: 26.24 g; Węglowodany ogółem: 372.67 g; W tym cukry: 70.92 g; Błonnik pok.: 29.56 g; Sól: 11.45 g;	Wartość energetyczna: 2397.13 kcal; Białko ogółem: 113.15 g; Tłuszcz: 63.02 g; Kw. tł. nasy.: 23.98 g; Węglowodany ogółem: 365.93 g; W tym cukry: 83.36 g; Błonnik pok.: 29.28 g; Sól: 9.61 g;	Wartość energetyczna: 2531.06 kcal; Białko ogółem: 131.83 g; Tłuszcz: 78.26 g; Kw. tł. nasy.: 26.45 g; Węglowodany ogółem: 349.88 g; W tym cukry: 44.55 g; Błonnik pok.: 38.61 g; Sól: 10.25 g;	Wartość energetyczna: 2198.58 kcal; Białko ogółem: 115.08 g; Tłuszcz: 48.24 g; Kw. tł. nasy.: 12.86 g; Węglowodany ogółem: 342.46 g; W tym cukry: 63.00 g; Błonnik pok.: 28.83 g; Sól: 9.76 g;	Wartość energetyczna: 2858.43 kcal; Białko ogółem: 115.73 g; Tłuszcz: 83.70 g; Kw. tł. nasy.: 34.86 g; Węglowodany ogółem: 417.28 g; W tym cukry: 81.02 g; Błonnik pok.: 31.99 g; Sól: 8.67 g;	Wartość energetyczna: 2271.02 kcal; Białko ogółem: 92.08 g; Tłuszcz: 62.08 g; Kw. tł. nasy.: 21.83 g; Węglowodany ogółem: 345.56 g; W tym cukry: 76.69 g; Błonnik pok.: 25.86 g; Sól: 4.87 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- USK Podstawowa	BIAŁ- USK Łatwo strawna	BIAŁ- USK Z ogr./łatwoprzyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)	BIAŁ- USK Bezmleczna	BIAŁ- USK Wegetariańska	BIAŁ- USK Bezglutenowa	BIAŁ- USK Bogatobiałkowa	
2025-01-12 niedziela	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony, parzony 50 g Salata zielona 10 g Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło pszenne podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony, parzony 50 g Twarożek na słočko 50g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony, parzony 50 g Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/b/c 250 ml	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL, GLU OW</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło pszenne podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Miod (25g) 2 szt Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Platki kukurydziane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Rolada z łopatką wieprzowej 50 g Twarożek na słočko 50g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasztet z fasoli* 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Salata zielona 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony, parzony 50 g Twarożek na słočko 50g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml
		II SN		Chleb żytni razowy 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Salata zielona 10 g Ogórek kiszony 30 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Salata zielona 10 g
	Obiad	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JEZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy *(bez miodu) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlety sojowe 90 g ( <u>SOJ.</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryzowa () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy *(bez glutenu) 100 ml ( <u>MLE</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD		Wafle ryżowe 30 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )	
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEZ.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb żytni razowy 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasztet z ciecierzycy () 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEZ.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml Pomidor 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEZ.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> ) Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )	Chleb żytni razowy 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 20 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Salata zielona 10 g	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL</u> )	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> ) Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chrupki kukurydziane 20 g	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> ) Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )	
		Wartość energetyczna: 2611.12 kcal; Białko ogółem: 134.24 g; Tłuszcz: 88.14 g; Kw. tł. nasy.: 38.37 g; Węglowodany ogółem: 332.06 g; W tym cukry: 79.58 g; Błonnik pok.: 23.33 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 2481.43 kcal; Białko ogółem: 131.15 g; Tłuszcz: 74.06 g; Kw. tł. nasy.: 29.83 g; Węglowodany ogółem: 329.89 g; W tym cukry: 73.57 g; Błonnik pok.: 17.75 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 2414.44 kcal; Białko ogółem: 127.88 g; Tłuszcz: 74.42 g; Kw. tł. nasy.: 30.36 g; Węglowodany ogółem: 320.97 g; W tym cukry: 30.88 g; Błonnik pok.: 29.67 g; Sól: 8.28 g;	Wartość energetyczna: 2306.73 kcal; Białko ogółem: 107.79 g; Tłuszcz: 58.74 g; Kw. tł. nasy.: 15.44 g; Węglowodany ogółem: 346.18 g; W tym cukry: 51.90 g; Błonnik pok.: 18.49 g; Sól: 10.29 g;	Wartość energetyczna: 2498.15 kcal; Białko ogółem: 99.11 g; Tłuszcz: 74.37 g; Kw. tł. nasy.: 23.07 g; Węglowodany ogółem: 366.81 g; W tym cukry: 82.20 g; Błonnik pok.: 37.35 g; Sól: 5.31 g;	Wartość energetyczna: 2424.69 kcal; Białko ogółem: 118.11 g; Tłuszcz: 82.29 g; Kw. tł. nasy.: 29.21 g; Węglowodany ogółem: 303.98 g; W tym cukry: 67.51 g; Błonnik pok.: 16.32 g; Sól: 3.40 g;	Wartość energetyczna: 2877.97 kcal; Białko ogółem: 150.78 g; Tłuszcz: 86.57 g; Kw. tł. nasy.: 37.11 g; Węglowodany ogółem: 382.79 g; W tym cukry: 91.50 g; Błonnik pok.: 21.25 g; Sól: 8.54 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- USK Bogatobiałkowa bezmleczna	BIAŁ- USK Niskobiałkowa	BIAŁ- USK Łatwostrawna z ogr.tł. (trzustkowa)	BIAŁ- USK Niskosodowa	BIAŁ- USK Bogatoresztkowa	BIAŁ- USK Z ogr.tł.(wątrobową)/Z org.subst.pobudz.wydział.soków zółąd.	BIAŁ- USK/PCK Płynna mleczna wzmocniona (dren)	
2025-01-06 poniedziałek	Śniadanie	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL, GLU, JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50g Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami* 50g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Salata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL, GLU, JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15g Dżem 25g 2 szt Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami* 30g ( <u>RYB, SEL, może zawierać: GLU, PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2, MCK.</u> ) Salata zielona 10g Pomidor biskórki 100g Herbata czarna granulowana z cytryną/b/c 250 ml	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL, GLU, JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami* 100g ( <u>RYB, SEL, może zawierać: GLU, PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2, MCK.</u> ) Salata zielona 10g Pomidor biskórki 100g Herbata czarna granulowana z cytryną/b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami* (bez soli) 100g ( <u>RYB, SEL, może zawierać: GLU, PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2, MCK.</u> ) Salata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Chleb żytni razowy 120 g ( <u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 50 g ( <u>RYB, MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, bialka wp 50g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Salata zielona 10g Papryka świeża 100g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami* 50 g ( <u>RYB, SEL, może zawierać: GLU, PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2, MCK.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, bialka wp 50g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Salata zielona 10g Pomidor biskórki 100g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Dren śniadanie 350 ml ( <u>GLU, PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mleko 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
		II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20g Salata zielona 10g		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml			Galaretko o smaku cytrynowym 200g
2025-01-06 poniedziałek	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Makaron 200g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 90g Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Dymia duszona z olejem* 200g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Makaron 200g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 40g Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Dymia duszona z olejem* 200g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Makaron 200g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 90g Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 150g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez soli) () 350 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron (bez soli) 200g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 70g Sos szpinakowy (bez soli)* 100 ml ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Dymia duszona z olejem*(bez soli) 200g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 90g Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100g Surówka z selera i jabłka z olejem () 100g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 90g Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Dymia duszona z olejem* 200g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dren II () 350 ml Bulion drobiowo-warzywny () 250 ml ( <u>SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
		PD	Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Dren II () 250 ml
2025-01-06 poniedziałek	Kolacja	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10g Pyszard schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50g Rolada z łopatki wieprzowej 50g Salata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15g Serek a'la homogenizowany 30g ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek () z/c 100g Salata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Rolada z łopatki wieprzowej 100g Salata zielona 10g Pomidor biskórki 100g Herbata czarna granulowana z cytryną/b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Rolada z łopatki wieprzowej (bez soli) 50g Serek a'la homogenizowany 50g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10g Pomidor 100g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb żytni razowy 120 g ( <u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50g ( <u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ser żółty 50g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10g Pomidor 100g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Rolada z łopatki wieprzowej 50g Serek a'la homogenizowany 50g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10g Pomidor biskórki 100g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dren I () 350 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Bulion drobiowo-warzywny () 250 ml ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30g	Podplomyki b/c 20g ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Podplomyki b/c 20g ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> )	Podplomyki b/c 20g ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Podplomyki b/c 20g ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )
		Wartość energetyczna: 2478.93 kcal; Białko ogółem: 121.67 g; Tłuszcz: 52.71 g; Kw. tł. nasy.: 11.73 g; Węglowodany ogółem: 394.37 g; W tym cukry: 70.91 g; Błonnik pok.: 33.41 g; Sól: 10.55 g;	Wartość energetyczna: 2141.37 kcal; Białko ogółem: 69.52 g; Tłuszcz: 40.92 g; Kw. tł. nasy.: 9.72 g; Węglowodany ogółem: 388.58 g; W tym cukry: 78.01 g; Błonnik pok.: 29.25 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2238.41 kcal; Białko ogółem: 108.35 g; Tłuszcz: 41.50 g; Kw. tł. nasy.: 9.72 g; Węglowodany ogółem: 378.20 g; W tym cukry: 75.58 g; Błonnik pok.: 35.06 g; Sól: 6.21 g;	Wartość energetyczna: 2362.40 kcal; Białko ogółem: 114.58 g; Tłuszcz: 60.56 g; Kw. tł. nasy.: 22.31 g; Węglowodany ogółem: 350.24 g; W tym cukry: 74.04 g; Błonnik pok.: 24.72 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 2513.67 kcal; Białko ogółem: 130.80 g; Tłuszcz: 68.11 g; Kw. tł. nasy.: 30.87 g; Węglowodany ogółem: 437.63 g; W tym cukry: 74.87 g; Błonnik pok.: 36.09 g; Sól: 9.51 g;	Wartość energetyczna: 2886.15 kcal; Białko ogółem: 141.48 g; Tłuszcz: 68.40 g; Kw. tł. nasy.: 27.45 g; Węglowodany ogółem: 437.63 g; W tym cukry: 111.17 g; Błonnik pok.: 29.45 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 2423.63 kcal; Białko ogółem: 141.63 g; Tłuszcz: 102.05 g; Kw. tł. nasy.: 40.10 g; Węglowodany ogółem: 244.35 g; W tym cukry: 86.79 g; Błonnik pok.: 17.31 g; Sól: 3.58 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- USK Bogatobiałkowa bezmleczna	BIAŁ- USK Niskobiałkowa	BIAŁ- USK Łatwostrawna z ogr.tł. (trzustkowa)	BIAŁ- USK Niskosodowa	BIAŁ- USK Bogatoresztkowa	BIAŁ- USK Z ogr.tł.(wątrobowa)/Z org.subst.pobudz.wydziel.soków zolałd.	BIAŁ- USK/PCK Płynna mleczna wzmocniona (dren)
Śniadanie	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wodyw.osł.niejad 50g Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50g (SEL) Salata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100g (SEL) Mus z jabłek() z/c 100g Salata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka wieprzowa gotowana 100g Salata zielona 10g Pomidor b/skórki 100g Herbata czarna granulowana z cytrynąb/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb żyrny razowy 120g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (MLE) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* (bez soli) 50g (SEL) Pasta z twarogu z koperkiem (bez soli) 50g (MLE) Salata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb żyrny razowy 120g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Baton szynkowy z kurczak 50g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50g (SEL) Salata zielona 10g Rzodkiew biała 100g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Baton szynkowy z kurczak 50g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Szynka wieprzowa gotowana 50g Salata zielona 10g Pomidor b/skórki 100g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Dren śniadanie 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Mleko 250 ml (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wodyw.osł.niejad 20g Pomidor 50g		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml				Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE)
Obiad	Brokułowa z ryżem (bez mlek) () 350 ml (SEL) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90g (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g Sos koperkowy (bez mlek) 100 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew gotowana z olejem () 200g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mlek) () 350 ml (SEL) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 300g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Jabko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa (bez mlek) () 350 ml (SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90g (GLU PSZ, JAJ) Jabko 1 szt 1 szt Sos koperkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew gotowana z olejem () 150g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez soli) () 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 300g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100g (MLE) Jabko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90g (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z kapusty białej z olejem () 100g Fasolka szparagowa z wody* 100g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90g (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew gotowana z olejem () 200g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dren II () 350 ml Bulion drobiowo-warzywny () 250 ml (SEL) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	Mus z jabłek () z/c 100g		Mus z jabłek () b/c 100g			Mus z jabłek () z/c 100g	Dren II () 250 ml
Kolacja	Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Galarełka drobiowa z udźca kurczaka* dieta 130g (SEL) Salata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml Woda mineralna n/g0,5l 1 szt	Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dżem 25g 2 szt Salata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml Woda mineralna n/g0,5l 1 szt	Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Galarełka drobiowa z udźca kurczaka* dieta 130g (SEL) Salata zielona 10g Pomidor b/skórki 100g Herbata czarna granulowana z cytrynąb/c 250 ml Woda mineralna n/g0,5l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Suflęt mięsno-jarzynowy () (bez soli) 50g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Salata zielona 10g Pomidor 100g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Woda mineralna n/g0,5l 1 szt	Chleb żytni razowy 120g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Galarełka drobiowa z udźca kurczaka* 130g (SEL) Salata zielona 10g Ogórek kiszony 100g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Woda mineralna n/g0,5l 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Galarełka drobiowa z udźca kurczaka* dieta 130g (SEL) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50g Salata zielona 10g Pomidor b/skórki 100g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Woda mineralna n/g0,5l 1 szt	Dren I () 350 ml (GLU PSZ, MLE) Bulion drobiowo-warzywny () 250 ml (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Drożdżówka mini 50g 50g (GLU PSZ, JAJ.) Mus- przecier owocowy jabko 100g (tubka) 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50g (GLU PSZ, JAJ.) Przecier owocowy jabko 120g 1 szt (może zawierać: MLE)	Drożdżówka mini 50g 50g (GLU PSZ, JAJ.)	Drożdżówka mini 50g 50g (GLU PSZ, JAJ.) Przecier owocowy jabko 120g 1 szt (może zawierać: MLE)	Drożdżówka mini 50g 50g (GLU PSZ, JAJ.) Przecier owocowy jabko 120g 1 szt (może zawierać: MLE)	Drożdżówka mini 50g 50g (GLU PSZ, JAJ.)	Drożdżówka mini 50g 50g (GLU PSZ, JAJ.)
Wartość energetyczna: 2452.43 kcal; Białko ogółem: 94.22 g; Tłuszcz: 60.76 g; Kw. tł. nasy.: 15.07 g; Węglowodany ogółem: 402.36 g; W tym cukry: 78.31 g; Błonnik pok.: 37.01 g; Sól: 9.75 g;	Wartość energetyczna: 2329.92 kcal; Białko ogółem: 71.84 g; Tłuszcz: 52.00 g; Kw. tł. nasy.: 16.02 g; Węglowodany ogółem: 407.89 g; W tym cukry: 113.93 g; Błonnik pok.: 27.13 g; Sól: 4.77 g;	Wartość energetyczna: 2093.12 kcal; Białko ogółem: 98.49 g; Tłuszcz: 40.14 g; Kw. tł. nasy.: 10.37 g; Węglowodany ogółem: 352.04 g; W tym cukry: 43.60 g; Błonnik pok.: 31.25 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 2368.59 kcal; Białko ogółem: 91.49 g; Tłuszcz: 59.92 g; Kw. tł. nasy.: 25.11 g; Węglowodany ogółem: 374.81 g; W tym cukry: 115.63 g; Błonnik pok.: 20.92 g; Sól: 4.27 g;	Wartość energetyczna: 2485.71 kcal; Białko ogółem: 104.95 g; Tłuszcz: 71.03 g; Kw. tł. nasy.: 24.54 g; Węglowodany ogółem: 369.82 g; W tym cukry: 83.22 g; Błonnik pok.: 31.74 g; Sól: 9.25 g;	Wartość energetyczna: 2885.49 kcal; Białko ogółem: 128.50 g; Tłuszcz: 79.40 g; Kw. tł. nasy.: 30.52 g; Węglowodany ogółem: 431.90 g; W tym cukry: 117.75 g; Błonnik pok.: 32.31 g; Sól: 9.90 g;	Wartość energetyczna: 2499.63 kcal; Białko ogółem: 142.23 g; Tłuszcz: 102.25 g; Kw. tł. nasy.: 40.30 g; Węglowodany ogółem: 262.55 g; W tym cukry: 103.59 g; Błonnik pok.: 17.31 g; Sól: 3.64 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- USK Bogatobiałkowa bezmleczna	BIAL- USK Niskobiałkowa	BIAL- USK Łatwostrawna z ogr.tl. (trzustkowa)	BIAL- USK Niskosodowa	BIAL- USK Bogatoresztkowa	BIAL- USK Z ogr.tl.(wątrobowa)/Z org.subst.pobudz.wydziel.soków zółąd.	BIAL- USK/PCK Płynna mleczna wzmocniona (dren)
2025-01-08 środa	Śniadanie	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL, GLU, OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody.w osl.niejad 50 g Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL, GLU, OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Naleśniki z dżemem truskawkowym 120 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL, GLU, OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Rolada z łopatki wieprzowej 100 g Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Rolada z łopatki wieprzowej (bez soli) 50 g Serek a/la homogenizowany 50 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, OW.</u> ) Chleb żytni razowy 120 g ( <u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody.w osl.niejad 50 g Salatka meksykańska z fasolą 150 g ( <u>JAJ, SEL, GOR.</u> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Dren śniadanie 350 ml ( <u>GLU, PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mleko 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 50 g		Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml			Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml ( <u>MLE.</u> )
2025-01-08 środa	Obiad	Rosół z makaronem (l) 350 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 90 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy* 100 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane (l) 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem (l) 350 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 40 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy* 100 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Buraczki oprószone (l) 200 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem (l) 350 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 90 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy* 100 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Buraczki oprószone (l) 150 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez soli) (l) 350 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) (bez soli) 200 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony (bez soli) 90 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy* (bez soli) 100 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Buraczki oprószone (bez soli) (l) 200 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem (l) 350 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 90 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy* 100 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Buraczki po francusku z olejem (l) 100 g Kaliafor gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dren II (l) 350 ml Bulion drobiowo-warzywny (l) 250 ml ( <u>SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
		Mandarynka 2 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
2025-01-08 środa	Kolacja	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pyszka schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Filet z kurczaka gotowany 25 g Miód (25g) 2 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 50 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU, ŻYT, GLU JEJCZ.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb żytni razowy 120 g ( <u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU, ŻYT, GLU JEJCZ.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dren I (l) 350 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Bulion drobiowo-warzywny (l) 250 ml ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Pieczyczo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> ) Dżem 25 g 1 szt		Wafle ryżowe 30 g		Pieczyczo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> ) Dżem 25 g 1 szt	Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2546.03 kcal; Białko ogółem: 118.98 g; Tłuszcz: 54.56 g; Kw. tł. nasy.: 13.93 g; Węglowodany ogółem: 412.12 g; W tym cukry: 93.80 g; Błonnik pok.: 36.80 g; Sól: 9.73 g;	Wartość energetyczna: 2341.49 kcal; Białko ogółem: 68.55 g; Tłuszcz: 42.88 g; Kw. tł. nasy.: 10.14 g; Węglowodany ogółem: 434.87 g; W tym cukry: 82.71 g; Błonnik pok.: 30.02 g; Sól: 5.47 g;	Wartość energetyczna: 2102.93 kcal; Białko ogółem: 95.86 g; Tłuszcz: 38.80 g; Kw. tł. nasy.: 8.11 g; Węglowodany ogółem: 358.81 g; W tym cukry: 63.56 g; Błonnik pok.: 29.99 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 2391.37 kcal; Białko ogółem: 111.99 g; Tłuszcz: 55.48 g; Kw. tł. nasy.: 23.01 g; Węglowodany ogółem: 373.16 g; W tym cukry: 90.55 g; Błonnik pok.: 28.48 g; Sól: 4.70 g;	Wartość energetyczna: 2595.04 kcal; Białko ogółem: 128.30 g; Tłuszcz: 64.69 g; Kw. tł. nasy.: 22.72 g; Węglowodany ogółem: 422.25 g; W tym cukry: 128.36 g; Błonnik pok.: 31.00 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2423.63 kcal; Białko ogółem: 141.63 g; Tłuszcz: 102.05 g; Kw. tł. nasy.: 40.10 g; Węglowodany ogółem: 244.35 g; W tym cukry: 86.79 g; Błonnik pok.: 17.31 g; Sól: 3.58 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- USK Bogatobiałkowa bezmleczna	BIAŁ- USK Niskobiałkowa	BIAŁ- USK Łatwostrawna z ogr.tl. (trzustkowa)	BIAŁ- USK Niskosodowa	BIAŁ- USK Bogatoresztkowa	BIAŁ- USK Z ogr.tl.(wątrobowa)/Z org.subst.pobudz.wydziel.soków zółąd.	BIAŁ- USK/PCK Płynna mleczna wzmocniona (dren)	
2025-01-08 czwartek	Śniadanie	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15g Mus z jabłek() z/c 100 g Sałatka jarzynowa* dieta 150 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Suflet mięsno-jarzynowy () 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Suflet mięsno-jarzynowy () (bez soli) 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Sałatka jarzynowa* dieta (bez soli) 150g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Sałata zielona 10 g Sałata jarzynowa* dieta 150 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Dren śniadanie 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mleko 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
	II Szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10g Pyszdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g Pomidor 50 g		Mus z jabłek () b/c 100 g			Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Dren śniadanie 250 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )
	Obiad	Ziemiaczana (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko (paraboliczny) 200 g Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi i selera z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemiaczana (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Risotto warzywno-ziemniaczane* 200 g ( <u>SEL.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i selera z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemiaczana (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko (paraboliczny) 200 g Klopsik wieprzowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemiaczana (bez soli) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko (paraboliczny) (bez soli) 200 g Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) (bez soli) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi i selera z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gołąbek siekany z mięsa wp 150 g ( <u>JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i selera z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemiaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko (paraboliczny) 200 g Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dren II () 350 ml Bulion drobiowo-warzywny () 250 ml ( <u>SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 200 ml		Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka gotowana wieprzowa 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Dren II () 250 ml
	Kolejacja	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 30 g Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki (bez soli) 50 g ( <u>MLE.</u> ) Rolada z łopatki wieprzowej (bez soli) 50 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dren I () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bulion drobiowo-warzywny () 250 ml ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Chrupki kukurydziane 20 g Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> ) Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> ) Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )		Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )
		Wartość energetyczna: 2832.55 kcal; Białko ogółem: 96.89 g; Tłuszcz: 82.94 g; Kw. tł. nasy.: 15.88 g; Węglowodany ogółem: 448.71 g; W tym cukry: 108.26 g; Błonnik pok.: 38.94 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 2319.25 kcal; Białko ogółem: 50.68 g; Tłuszcz: 47.22 g; Kw. tł. nasy.: 10.24 g; Węglowodany ogółem: 442.62 g; W tym cukry: 82.44 g; Błonnik pok.: 39.27 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2305.45 kcal; Białko ogółem: 102.17 g; Tłuszcz: 46.96 g; Kw. tł. nasy.: 11.96 g; Węglowodany ogółem: 385.95 g; W tym cukry: 38.83 g; Błonnik pok.: 32.36 g; Sól: 5.51 g;	Wartość energetyczna: 2677.19 kcal; Białko ogółem: 95.11 g; Tłuszcz: 79.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.48 g; Węglowodany ogółem: 412.02 g; W tym cukry: 96.27 g; Błonnik pok.: 35.07 g; Sól: 5.16 g;	Wartość energetyczna: 3009.75 kcal; Białko ogółem: 113.04 g; Tłuszcz: 79.33 g; Kw. tł. nasy.: 29.66 g; Węglowodany ogółem: 476.29 g; W tym cukry: 128.69 g; Błonnik pok.: 40.80 g; Sól: 9.32 g;	Wartość energetyczna: 3030.11 kcal; Białko ogółem: 117.48 g; Tłuszcz: 88.18 g; Kw. tł. nasy.: 40.30 g; Węglowodany ogółem: 457.12 g; W tym cukry: 126.59 g; Błonnik pok.: 31.83 g; Sól: 9.01 g;	Wartość energetyczna: 2499.63 kcal; Białko ogółem: 142.23 g; Tłuszcz: 102.25 g; Kw. tł. nasy.: 40.30 g; Węglowodany ogółem: 262.55 g; W tym cukry: 103.59 g; Błonnik pok.: 17.31 g; Sól: 3.64 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- USK Bogatobiałkowa bezmleczna	BIAŁ- USK Niskobiałkowa	BIAŁ- USK Łatwostrawna z ogr. tł. (trzustkowa)	BIAŁ- USK Niskosodowa	BIAŁ- USK Bogatoresztkowa	BIAŁ- USK Z ogr. tł.(wątrobową)/Z org.subst.pobudz.wydział.soków zolał.	BIAŁ- USK/PCK Płynna mleczna wzmocniona (dren)	
2025-01-10 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ SEL</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Ryba faszerowana (dorsz) 50 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, RYB</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ SEL</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Pasta z jaj 50 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Mus z jabłek() z/c 100 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ SEL</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Pasta z białek 50 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Ryba faszerowana (dorsz) 50 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, RYB</u> ) Mus z jabłek() z/c 100 g Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj 50 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Ryba faszerowana (dorsz)(bez soli) 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj 50 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Ser topiony 25g 2 szt ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Mleko 250 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	
		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 50 g		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				
	Obiad	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g ( <u>RYB</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 40 g ( <u>RYB</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g ( <u>RYB</u> ) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez soli) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 200 g Ryba pieczona (Dorsz)(bez soli) 90 g ( <u>RYB</u> ) Brokuł gotowany (bez soli)* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g ( <u>RYB</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dren II () 350 ml Bulion drobiowo-warzywny () 250 ml ( <u>SEL</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
		Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL</u> )		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Dren II () 250 ml
	Kolacja	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Rolada z łopatki wieprzowej 100 g Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Rolada z łopatki wieprzowej 100 g Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 2 szt Rolada z łopatki wieprzowej 100 g Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 10 g Jabłko 150 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dren I () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bulion drobiowo-warzywny () 250 ml ( <u>SEL</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wafle tortowe 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Wafle tortowe 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )		Wafle tortowe 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> )		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> )
	Wartość energetyczna: 2503.39 kcal; Białko ogółem: 109.10 g; Tłuszcz: 60.05 g; Kw. tł. nasy.: 13.76 g; Węglowodany ogółem: 395.76 g; W tym cukry: 88.48 g; Błonnik pok.: 33.25 g; Sól: 10.42 g;	Wartość energetyczna: 2163.42 kcal; Białko ogółem: 63.14 g; Tłuszcz: 41.59 g; Kw. tł. nasy.: 11.38 g; Węglowodany ogółem: 398.21 g; W tym cukry: 100.64 g; Błonnik pok.: 31.86 g; Sól: 5.49 g;	Wartość energetyczna: 2243.76 kcal; Białko ogółem: 101.12 g; Tłuszcz: 49.34 g; Kw. tł. nasy.: 11.38 g; Węglowodany ogółem: 364.00 g; W tym cukry: 65.87 g; Błonnik pok.: 37.10 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 2394.02 kcal; Białko ogółem: 105.48 g; Tłuszcz: 55.17 g; Kw. tł. nasy.: 23.87 g; Węglowodany ogółem: 379.81 g; W tym cukry: 112.67 g; Błonnik pok.: 29.05 g; Sól: 4.88 g;	Wartość energetyczna: 2694.51 kcal; Białko ogółem: 101.71 g; Tłuszcz: 75.77 g; Kw. tł. nasy.: 24.71 g; Węglowodany ogółem: 412.11 g; W tym cukry: 114.14 g; Błonnik pok.: 33.20 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 3022.07 kcal; Białko ogółem: 125.53 g; Tłuszcz: 78.37 g; Kw. tł. nasy.: 30.40 g; Węglowodany ogółem: 470.37 g; W tym cukry: 168.23 g; Błonnik pok.: 39.99 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2423.63 kcal; Białko ogółem: 141.63 g; Tłuszcz: 102.05 g; Kw. tł. nasy.: 40.10 g; Węglowodany ogółem: 244.35 g; W tym cukry: 86.79 g; Błonnik pok.: 17.31 g; Sól: 3.58 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- USK Bogatobiałkowa bezmleczna	BIAŁ- USK Niskobiałkowa	BIAŁ- USK Łatwostrawna z ogr.tł. (trzustkowa)	BIAŁ- USK Niskosodowa	BIAŁ- USK Bogatoreszkowa	BIAŁ- USK Z ogr.tł.(wątrobową)/Z org.subst.pobudz.wydział.soków zółąd.	BIAŁ- USK/PCK Płynna mleczna wzmocniona (dren)	
2025-01-11 sobota	Śniadanie	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Pasta z twarogu z koperkiem 30 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka (bez soli) 50 g Hummus 50 g ( <u>SEZ</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Hummus 50 g ( <u>SEZ</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Dren śniadanie 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Mleko 250 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
		II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 20 g Salata zielona 10 g	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml				Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> )
2025-01-11 sobota	Obiad	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) ( ) 350 ml ( <u>SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Buraczki gotowane ( ) 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) ( ) 350 ml ( <u>SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Gulasz wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Buraczki gotowane ( ) 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) ( ) 350 ml ( <u>SEL</u> ) Ryż na sypko (paraboliczny) 200 g Pulpet wieprzowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos ziołowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki gotowane ( ) 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez soli) ( ) 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Gulasz wieprzowy (bez soli) 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Buraczki gotowane (bez soli) ( ) 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Pulpet wieprzowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos ziołowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki gotowane ( ) 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dren II ( ) 350 ml Bulion drobiowo-warzywny ( ) 250 ml ( <u>SEL</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
		PD	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Banan 1szt. 1 szt	Dren II ( ) 250 ml
2025-01-11 sobota	Kolacja	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Filet z kurczaka gotowany 30 g Miód (25g) 2 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ</u> ) Pasta z twarogu i rzodkwi białej 50 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dren I ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bulion drobiowo-warzywny ( ) 250 ml ( <u>SEL</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		PN	Wafle ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> )	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> )
		Wartość energetyczna: 2513.34 kcal; Białko ogółem: 126.45 g; Tłuszcz: 53.97 g; Kw. tł. nasy.: 14.52 g; Węglowodany ogółem: 399.19 g; W tym cukry: 79.13 g; Błonnik pok.: 33.71 g; Sól: 10.62 g;	Wartość energetyczna: 2201.92 kcal; Białko ogółem: 74.33 g; Tłuszcz: 41.42 g; Kw. tł. nasy.: 11.29 g; Węglowodany ogółem: 400.20 g; W tym cukry: 66.19 g; Błonnik pok.: 29.39 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2207.92 kcal; Białko ogółem: 118.02 g; Tłuszcz: 34.33 g; Kw. tł. nasy.: 8.02 g; Węglowodany ogółem: 372.17 g; W tym cukry: 63.24 g; Błonnik pok.: 28.33 g; Sól: 5.26 g;	Wartość energetyczna: 2525.89 kcal; Białko ogółem: 118.30 g; Tłuszcz: 71.77 g; Kw. tł. nasy.: 24.65 g; Węglowodany ogółem: 365.16 g; W tym cukry: 80.88 g; Błonnik pok.: 28.09 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2622.78 kcal; Białko ogółem: 137.89 g; Tłuszcz: 86.31 g; Kw. tł. nasy.: 26.15 g; Węglowodany ogółem: 369.29 g; W tym cukry: 71.65 g; Błonnik pok.: 31.21 g; Sól: 10.91 g;	Wartość energetyczna: 3022.46 kcal; Białko ogółem: 142.23 g; Tłuszcz: 102.25 g; Kw. tł. nasy.: 40.30 g; Węglowodany ogółem: 479.28 g; W tym cukry: 167.40 g; Błonnik pok.: 32.12 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 2499.63 kcal; Białko ogółem: 142.23 g; Tłuszcz: 102.25 g; Kw. tł. nasy.: 40.30 g; Węglowodany ogółem: 262.55 g; W tym cukry: 103.59 g; Błonnik pok.: 17.31 g; Sól: 3.64 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- USK Bogatobiałkowa bezmleczna	BIAŁ- USK Niskobiałkowa	BIAŁ- USK Łatwostrawna z ogr.tł. (trzustkowa)	BIAŁ- USK Niskosodowa	BIAŁ- USK Bogatoresztkowa	BIAŁ- USK Z ogr.tł.(wątrobowa)/Z org.subst.pobudz.wydział.soków zółąd.	BIAŁ- USK/PCK Płynna mleczna wzmocniona (dren)
2025-01-12 niedziela	Śniadanie	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Rolada z łopatkii wieprzowej 50 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Mus z jabłek () z/c 100 g Naleszniki z dżemem truskawkowym 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Rolada z łopatkii wieprzowej 100 g Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Rolada z łopatkii wieprzowej (bez soli) 100 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb żytni razowy 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g Twarożek na słodko 50 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g Twarożek na słodko 50 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Dren śniadanie 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mleko 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g Salata zielona 10 g		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml			Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml
Obiad	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy *(bez soli) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL, MLE.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Grysikowa (bez soli) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy *(bez soli) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* (bez soli) 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <u>SEL, MLE.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dren II () 350 ml Bulion drobiowo-warzywny () 250 ml ( <u>SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	Mus z jabłek () z/c 100 g		Mus z jabłek () b/c 100 g			Mus z jabłek () b/c 100 g	Dren II () 250 ml
Kolacja	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Miód (25g) 2 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Suflet mięsno-jarzynowy () 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną/b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Suflet mięsno-jarzynowy () (bez soli) 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dren I () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bulion drobiowo-warzywny () 250 ml ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL.</u> )	Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL.</u> ) Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )
PN	Wartość energetyczna: 2602.72 kcal; Białko ogółem: 128.81 g; Tłuszcz: 74.12 g; Kw. tł. nasy.: 19.67 g; Węglowodany ogółem: 368.48 g; W tym cukry: 59.63 g; Błonnik pok.: 26.57 g; Sól: 11.76 g;	Wartość energetyczna: 2325.31 kcal; Białko ogółem: 63.98 g; Tłuszcz: 48.76 g; Kw. tł. nasy.: 13.96 g; Węglowodany ogółem: 419.86 g; W tym cukry: 70.62 g; Błonnik pok.: 24.46 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 2340.45 kcal; Białko ogółem: 106.09 g; Tłuszcz: 69.63 g; Kw. tł. nasy.: 15.80 g; Węglowodany ogółem: 340.62 g; W tym cukry: 38.04 g; Błonnik pok.: 32.91 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 2649.50 kcal; Białko ogółem: 122.92 g; Tłuszcz: 87.73 g; Kw. tł. nasy.: 31.70 g; Węglowodany ogółem: 351.57 g; W tym cukry: 92.18 g; Błonnik pok.: 19.91 g; Sól: 4.77 g;	Wartość energetyczna: 2519.60 kcal; Białko ogółem: 132.02 g; Tłuszcz: 75.10 g; Kw. tł. nasy.: 29.73 g; Węglowodany ogółem: 339.59 g; W tym cukry: 81.72 g; Błonnik pok.: 25.82 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 2986.73 kcal; Białko ogółem: 139.31 g; Tłuszcz: 89.39 g; Kw. tł. nasy.: 34.04 g; Węglowodany ogółem: 423.01 g; W tym cukry: 121.49 g; Błonnik pok.: 31.11 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2423.63 kcal; Białko ogółem: 141.63 g; Tłuszcz: 102.05 g; Kw. tł. nasy.: 40.10 g; Węglowodany ogółem: 244.35 g; W tym cukry: 86.79 g; Błonnik pok.: 17.31 g; Sól: 3.58 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- USK Rozdrobniona/pooperacyjna/papkowata	BIAŁ- USK Pooperacyjna plynno-papkowata	BIAŁ- Płynna	BIAŁ- Kleikowa	BIAŁ- Wegańska	BIAŁ- USK Płynna wzmocniona (dren)/miksowana	BIAŁ- USK Podstawowa oddział dzienny	
2025-01-06 poniedziałek	II SN	<p>Platki jęczmieńne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ</u> )</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )</p> <p>Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )</p> <p>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )</p> <p>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )</p> <p>Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami* 50 g ( <u>RYB, SEL, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02, MCK</u> )</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <u>MLE</u> )</p> <p>Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> <p>Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml</p> <p>Bulion warzywny ( ) 250 ml ( <u>SEL</u> )</p>	<p>Kleik ryżowy na wodzie 300 g</p> <p>Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )</p> <p>Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )</p> <p>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g</p> <p>Paszтет z fasoli* 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną/zc 250 ml</p>	<p>Dren I ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )</p> <p>Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt</p> <p>Bulion drobiowo-warzywny ( ) 250 ml ( <u>SEL</u> )</p>	
		<p>Galaretko o smaku cytrynowym 200 g</p>		<p>Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml</p>			<p>Dren I ( ) 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )</p>	
2025-01-06 poniedziałek	Obiad	<p>Wielowarzynna z ziemniakami (bez mleka) ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )</p> <p>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )</p> <p>Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )</p> <p>Sos własny ( ) 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )</p> <p>Dynia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Wielowarzynna z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml</p>	<p>Bulion drobiowo-warzywny ( ) 350 ml ( <u>SEL</u> )</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml</p>	<p>Kleik ryżowy na wodzie 300 g</p> <p>Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> <p>Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml</p>	<p>Wielowarzynna z ziemniakami (bez mleka) ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )</p> <p>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )</p> <p>Gulasz warzywny z ciecierzycą * 230 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )</p> <p>Dynia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Dren II ( ) 350 ml</p> <p>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )</p> <p>Filet z kurczaka gotowany 90 g</p> <p>Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> )</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 100 g</p> <p>Surówka z selera i jabłka z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL</u> )</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	
		<p>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p>		<p>Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml</p>			<p>Dren II ( ) 250 ml</p>	
2025-01-06 poniedziałek	Kolacja	<p>Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )</p> <p>Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )</p> <p>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )</p> <p>Serek a'la homogenizowany 50 g ( <u>MLE</u> )</p> <p>Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> )</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Platki pszenne na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )</p> <p>Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Bulion warzywny ( ) 250 ml ( <u>SEL</u> )</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> <p>Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml</p>	<p>Kleik ryżowy na wodzie 300 g</p> <p>Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )</p> <p>Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )</p> <p>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g</p> <p>Paszтет z soczewicy * 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Dren I ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )</p>	
		<p>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p> <p>Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> )</p> <p>Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u> )</p>	<p>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p> <p>Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml</p>	<p>Woda mineralna n/g 0,5l (tylko USK UDSK) 1 szt</p> <p>Kisiel o smaku truskawkowym b/c (tylko USK i UDSK) 200 ml</p>	<p>Woda mineralna n/g 0,5l (tylko USK) 1 szt</p> <p>Suchary b/c (tylko USK) 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )</p>	<p>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p> <p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>	<p>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p> <p>Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml</p>	
	<p>Wartość energetyczna: 2691.92 kcal; Białko ogółem: 126.86 g; Tłuszcz: 63.09 g; Kw. tł. nasy.: 24.91 g; Węglowodany ogółem: 413.28 g; W tym cukry: 79.12 g; Błonnik pok.: 25.92 g; Sól: 7.00 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 966.74 kcal; Białko ogółem: 29.62 g; Tłuszcz: 14.20 g; Kw. tł. nasy.: 7.39 g; Węglowodany ogółem: 184.34 g; W tym cukry: 85.56 g; Błonnik pok.: 9.39 g; Sól: 1.79 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 640.92 kcal; Białko ogółem: 12.39 g; Tłuszcz: 6.51 g; Kw. tł. nasy.: 1.80 g; Węglowodany ogółem: 136.51 g; W tym cukry: 91.38 g; Błonnik pok.: 6.26 g; Sól: 1.25 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1401.50 kcal; Białko ogółem: 36.29 g; Tłuszcz: 15.84 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 276.12 g; W tym cukry: 17.28 g; Błonnik pok.: 3.54 g; Sól: 0.30 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2434.27 kcal; Białko ogółem: 75.80 g; Tłuszcz: 71.36 g; Kw. tł. nasy.: 9.95 g; Węglowodany ogółem: 387.49 g; W tym cukry: 62.12 g; Błonnik pok.: 42.15 g; Sól: 7.23 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2080.39 kcal; Białko ogółem: 100.76 g; Tłuszcz: 91.32 g; Kw. tł. nasy.: 40.46 g; Węglowodany ogółem: 223.75 g; W tym cukry: 50.01 g; Błonnik pok.: 18.90 g; Sól: 1.57 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 656.11 kcal; Białko ogółem: 41.92 g; Tłuszcz: 12.83 g; Kw. tł. nasy.: 1.47 g; Węglowodany ogółem: 99.68 g; W tym cukry: 19.38 g; Błonnik pok.: 13.28 g; Sól: 0.99 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- USK Rozdrobniona/pooperacyjna/papkowata	BIAL- USK Pooperacyjna plynno-papkowata	BIAL- Plynna	BIAL- Kleikowa	BIAL- Wegańska	BIAL- USK Plynna wzmocniona (dren)/miksowana	BIAL- USK Podstawowa oddzial dzienny						
2025-01-07 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE</u> ) Baton szynkowy z kurczak 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <u>MLE</u> ) Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml Bulion warzywny ( ) 250 ml ( <u>SEL</u> )	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Pasztet z soczewicy * 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Dren I ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Bulion drobiowo-warzywny ( ) 250 ml ( <u>SEL</u> )						
	II SN	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml			Dren I ( ) 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )						
Obiad	Ryżowa (bez mleka) ( ) 350 ml ( <u>SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy * 30 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) ( ) 350 ml ( <u>SEL</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Bulion drobiowo-warzywny ( ) 350 ml ( <u>SEL</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) ( ) 350 ml ( <u>SEL</u> ) Kotlety z buraka i kaszy jęczmieńnej 300 g ( <u>GLU PSZ, GLU JECZ.</u> ) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dren II ( ) 350 ml	Kotlety ziemniaczane ( ) 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos cebulowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE</u> ) Marchew z groszkiem ( ) * 100 g Surówka z kapusty białej z olejem ( ) 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml						
	PD	Mus z jabłek ( ) z/c 100 g		Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml		Dren II ( ) 250 ml							
Kolacja	Płatki jęczmieńne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* dieta 130 g ( <u>SEL</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bulion warzywny ( ) 250 ml ( <u>SEL</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Dren I ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )							
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Woda mineralna n/g 0,5l (tylko USK i UDSK) 1 szt Kisiel o smaku cytrynowym b/c (tylko USK i UDSK) 200 ml	Woda mineralna n/g 0,5l (tylko USK) 1 szt Suchary b/c (tylko USK) 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml						
Wartość energetyczna: 2534.46 kcal; Białko ogółem: 103.12 g; Tłuszcz: 72.66 g; Kw. tł. nasy.: 27.04 g; Węglowodany ogółem: 382.69 g; W tym cukry: 79.48 g; Błonnik pok.: 28.67 g; Sól: 8.31 g;		Wartość energetyczna: 896.96 kcal; Białko ogółem: 27.18 g; Tłuszcz: 12.61 g; Kw. tł. nasy.: 7.12 g; Węglowodany ogółem: 170.59 g; W tym cukry: 82.69 g; Błonnik pok.: 5.08 g; Sól: 1.30 g;		Wartość energetyczna: 640.92 kcal; Białko ogółem: 12.39 g; Tłuszcz: 6.51 g; Kw. tł. nasy.: 1.80 g; Węglowodany ogółem: 136.51 g; W tym cukry: 91.38 g; Błonnik pok.: 6.26 g; Sól: 1.25 g;		Wartość energetyczna: 1401.50 kcal; Białko ogółem: 36.29 g; Tłuszcz: 15.84 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 276.12 g; W tym cukry: 17.28 g; Błonnik pok.: 3.54 g; Sól: 0.30 g;		Wartość energetyczna: 2218.74 kcal; Białko ogółem: 55.95 g; Tłuszcz: 71.74 g; Kw. tł. nasy.: 9.03 g; Węglowodany ogółem: 353.20 g; W tym cukry: 84.46 g; Błonnik pok.: 36.68 g; Sól: 5.17 g;		Wartość energetyczna: 2080.39 kcal; Białko ogółem: 100.76 g; Tłuszcz: 91.32 g; Kw. tł. nasy.: 40.46 g; Węglowodany ogółem: 223.75 g; W tym cukry: 50.01 g; Błonnik pok.: 18.90 g; Sól: 1.57 g;		Wartość energetyczna: 949.16 kcal; Białko ogółem: 25.00 g; Tłuszcz: 28.57 g; Kw. tł. nasy.: 4.42 g; Węglowodany ogółem: 155.24 g; W tym cukry: 35.49 g; Błonnik pok.: 17.30 g; Sól: 1.23 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- USK Rozdrobniona/pooperacyjna/papkowata	BIAŁ- USK Pooperacyjna plynno-papkowata	BIAŁ- Płynna	BIAŁ- Kleikowa	BIAŁ- Wegańska	BIAŁ- USK Płynna wzmocniona (dren)/miksowana	BIAŁ- USK Podstawowa oddział dzienny	
2025-01-08 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodał.wody.w.osł.niejad 50 g Rolada z łopatkki wieprzowej 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml Bulion warzywny ( ) 250 ml ( <u>SEL</u> )	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Paszeta z fasoli* 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Dren I ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Bulion drobiowo-warzywny ( ) 250 ml ( <u>SEL</u> )	
	II ŚN	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		Dren I ( ) 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )		
	Obiad	Rosół z makaronem ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki oprószone ( ) 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Bulion drobiowo-warzywny ( ) 350 ml ( <u>SEL</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Bulion warzywny z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Kotlety z brokula* 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki po francusku z olejem ( ) 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dren II ( ) 350 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki po francusku z olejem ( ) 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Mus z jabłek ( ) b/c 150 g		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		Dren II ( ) 250 ml		
	Kolejka	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Ryż na mleku 350 ml ( <u>MLE</u> ) Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bulion warzywny ( ) 250 ml ( <u>SEL</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Hummus 100 g ( <u>SEZ</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Dren I ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u> )	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Woda mineralna n/g 0,5l (tylko USK i UDSK) 1 szt Kisiel o smaku wiśniowym b/c (tylko USK i UDSK) 200 ml	Woda mineralna n/g 0,5l (tylko USK) 1 szt Suchary b/c (tylko USK) 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> ) Dżem 25 g 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	
	Wartość energetyczna: 2638.07 kcal; Białko ogółem: 115.11 g; Tłuszcz: 66.23 g; Kw. tł. nasy.: 27.57 g; Węglowodany ogółem: 408.82 g; W tym cukry: 79.82 g; Błonnik pok.: 26.23 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 961.91 kcal; Białko ogółem: 33.31 g; Tłuszcz: 16.05 g; Kw. tł. nasy.: 8.12 g; Węglowodany ogółem: 173.58 g; W tym cukry: 83.03 g; Błonnik pok.: 5.54 g; Sól: 1.36 g;	Wartość energetyczna: 640.92 kcal; Białko ogółem: 12.39 g; Tłuszcz: 6.51 g; Kw. tł. nasy.: 1.80 g; Węglowodany ogółem: 136.51 g; W tym cukry: 91.38 g; Błonnik pok.: 6.26 g; Sól: 1.25 g;	Wartość energetyczna: 1401.50 kcal; Białko ogółem: 36.29 g; Tłuszcz: 15.84 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 276.12 g; W tym cukry: 17.28 g; Błonnik pok.: 3.54 g; Sól: 0.30 g;	Wartość energetyczna: 2420.67 kcal; Białko ogółem: 60.65 g; Tłuszcz: 83.33 g; Kw. tł. nasy.: 11.28 g; Węglowodany ogółem: 368.94 g; W tym cukry: 72.64 g; Błonnik pok.: 38.93 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 2133.59 kcal; Białko ogółem: 100.76 g; Tłuszcz: 91.32 g; Kw. tł. nasy.: 40.46 g; Węglowodany ogółem: 237.06 g; W tym cukry: 63.32 g; Błonnik pok.: 18.90 g; Sól: 1.57 g;	Wartość energetyczna: 612.01 kcal; Białko ogółem: 30.98 g; Tłuszcz: 10.43 g; Kw. tł. nasy.: 1.55 g; Węglowodany ogółem: 104.85 g; W tym cukry: 25.00 g; Błonnik pok.: 12.42 g; Sól: 1.29 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- USK Rozdrobniona/pooperacyjna/papkowata	BIAŁ- USK Pooperacyjna plynno-papkowata	BIAŁ- Płynna	BIAŁ- Kleikowa	BIAŁ- Wegańska	BIAŁ- USK Płynna wzmocniona (dren)/miksowana	BIAŁ- USK Podstawowa oddział dzienny	
2025-01-09 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Suflet mięsno-jarzywny () 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml Bulion warzywny () 250 ml ( <u>SEL</u> )	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Hummus 100 g ( <u>SEZ</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Dren I () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Bulion drobiowo-warzywny () 250 ml ( <u>SEL</u> )	
	II SN	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Dren I () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )		
	Obiad	Ziemiaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryz na sytko (paraboliczny) 200 g Pulpet wieprzowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemiaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Bulion drobiowo-warzywny () 350 ml ( <u>SEL</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Ziemiaczana (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Risotto wegetariańskie* 350 g ( <u>SEL</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Surowka z marchwi i selera z olejem () 200 g ( <u>SEL</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dren II () 350 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gołąbek siekany z mięsa wp 150 g ( <u>JAJ</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Surowka z marchwi i selera z olejem () 100 g ( <u>SEL</u> ) Banan 1szt. 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Dren II () 250 ml		
	Kolacja	Ryz na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 50 g Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bulion warzywny () 250 ml ( <u>SEL</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Pasztet z fasoli* 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Dren I () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u> )	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Woda mineralna n/g 0,5l (tylko USK i UDSK) 1 szt Kisiel o smaku truskawkowym b/c (tylko USK i UDSK) 200 ml	Woda mineralna n/g 0,5l (tylko USK) 1 szt Suchary b/c (tylko USK) 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	
	Wartość energetyczna: 2789.55 kcal; Białko ogółem: 116.44 g; Tłuszcz: 80.62 g; Kw. tł. nasy.: 28.89 g; Węglowodany ogółem: 412.35 g; W tym cukry: 80.26 g; Błonnik pok.: 26.21 g; Sól: 8.97 g;	Wartość energetyczna: 1034.94 kcal; Białko ogółem: 31.93 g; Tłuszcz: 14.36 g; Kw. tł. nasy.: 7.36 g; Węglowodany ogółem: 198.32 g; W tym cukry: 83.73 g; Błonnik pok.: 7.77 g; Sól: 1.37 g;	Wartość energetyczna: 640.92 kcal; Białko ogółem: 12.39 g; Tłuszcz: 6.51 g; Kw. tł. nasy.: 1.80 g; Węglowodany ogółem: 136.51 g; W tym cukry: 91.38 g; Błonnik pok.: 6.26 g; Sól: 1.25 g;	Wartość energetyczna: 1401.50 kcal; Białko ogółem: 36.29 g; Tłuszcz: 15.84 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 276.12 g; W tym cukry: 17.28 g; Błonnik pok.: 3.54 g; Sól: 0.30 g;	Wartość energetyczna: 2327.91 kcal; Białko ogółem: 56.59 g; Tłuszcz: 78.74 g; Kw. tł. nasy.: 10.24 g; Węglowodany ogółem: 368.00 g; W tym cukry: 78.84 g; Błonnik pok.: 43.07 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2133.59 kcal; Białko ogółem: 100.76 g; Tłuszcz: 91.32 g; Kw. tł. nasy.: 40.46 g; Węglowodany ogółem: 237.06 g; W tym cukry: 63.32 g; Błonnik pok.: 18.90 g; Sól: 1.57 g;	Wartość energetyczna: 914.88 kcal; Białko ogółem: 31.38 g; Tłuszcz: 22.07 g; Kw. tł. nasy.: 5.08 g; Węglowodany ogółem: 156.91 g; W tym cukry: 62.07 g; Błonnik pok.: 17.20 g; Sól: 1.48 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- USK Rozdrobniona/pooperacyjna/papkowata	BIAŁ- USK Pooperacyjna plynno-papkowata	BIAŁ- Płynna	BIAŁ- Kleikowa	BIAŁ- Wegańska	BIAŁ- USK Płynna wzmocniona (dren)/miksowana	BIAŁ- USK Podstawowa oddział dzienny	
2025-01-10 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Ryba faszerowana (dorsz) 50 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02, MCK</u> ) Pasta z jaj 50 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml Bulion warzywny () 250 ml ( <u>SEL</u> )	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Dren I () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Bulion drobiowo-warzywny () 250 ml ( <u>SEL</u> )	
	II SN	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml		Dren I () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g ( <u>RYB</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Bulion drobiowo-warzywny () 350 ml ( <u>SEL</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlety sojowe 90 g ( <u>SOJ</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dren II () 350 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Jabłko w sosie waniliowym 200 g ( <u>MLE</u> )		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml			Dren II () 250 ml	
	Kolacja	Płatki żytnie na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Rolada z łopatką wieprzowej 50 g Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <u>MLE</u> ) Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bulion warzywny () 250 ml ( <u>SEL</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Dżem 80 g Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Dren I () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	
PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Woda mineralna n/g 0,5l (tylko USK i UDSK) 1 szt Kisiel o smaku cytrynowym b/c (tylko USK i UDSK) 200 ml	Woda mineralna n/g 0,5l (tylko USK) 1 szt Suchary b/c (tylko USK) 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Wafle tortowe 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml		
	Wartość energetyczna: 2715.32 kcal; Białko ogółem: 119.06 g; Tłuszcz: 71.26 g; Kw. tł. nasy.: 27.59 g; Węglowodany ogółem: 417.46 g; W tym cukry: 97.60 g; Błonnik pok.: 33.89 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 941.01 kcal; Białko ogółem: 30.16 g; Tłuszcz: 13.68 g; Kw. tł. nasy.: 7.40 g; Węglowodany ogółem: 177.65 g; W tym cukry: 87.27 g; Błonnik pok.: 7.81 g; Sól: 1.75 g;	Wartość energetyczna: 640.92 kcal; Białko ogółem: 12.39 g; Tłuszcz: 6.51 g; Kw. tł. nasy.: 1.80 g; Węglowodany ogółem: 136.51 g; W tym cukry: 91.38 g; Błonnik pok.: 6.26 g; Sól: 1.25 g;	Wartość energetyczna: 1401.50 kcal; Białko ogółem: 36.29 g; Tłuszcz: 15.84 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 276.12 g; W tym cukry: 17.28 g; Błonnik pok.: 3.54 g; Sól: 0.30 g;	Wartość energetyczna: 1931.40 kcal; Białko ogółem: 55.25 g; Tłuszcz: 36.91 g; Kw. tł. nasy.: 6.61 g; Węglowodany ogółem: 353.32 g; W tym cukry: 97.02 g; Błonnik pok.: 40.36 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 2133.59 kcal; Białko ogółem: 100.76 g; Tłuszcz: 91.32 g; Kw. tł. nasy.: 40.46 g; Węglowodany ogółem: 237.06 g; W tym cukry: 63.32 g; Błonnik pok.: 18.90 g; Sól: 1.57 g;	Wartość energetyczna: 712.57 kcal; Białko ogółem: 30.22 g; Tłuszcz: 21.87 g; Kw. tł. nasy.: 2.53 g; Węglowodany ogółem: 105.04 g; W tym cukry: 22.33 g; Błonnik pok.: 13.82 g; Sól: 1.43 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- USK Rozdrobniona/pooperacyjna/papkowata	BIAL- USK Pooperacyjna plynno-papkowata	BIAL- Plynna	BIAL- Kleikowa	BIAL- Wegańska	BIAL- USK Plynna wzmocniona (dren)/miksowana	BIAL- USK Podstawowa oddzial dzienny	
2025-01-11 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml Bulion warzywny ( ) 250 ml ( <u>SEL</u> )	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ SOJ, MLE</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Hummus 100 g ( <u>SEZ</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Dren I ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Bulion drobiowo-warzywny ( ) 250 ml ( <u>SEL</u> )	
		Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml		Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml			Dren I ( ) 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	
2025-01-11 sobota	Obiad	Selerowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko (paraboliczny) 200 g Pulpet wieprzowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos ziołowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <u>SEL</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Bulion drobiowo-warzywny ( ) 350 ml ( <u>SEL</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ SOJ, MLE</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) ( ) 350 ml ( <u>SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Gulasz sojowy z warzywami* 230 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dren II ( ) 350 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml			Dren II ( ) 250 ml	
2025-01-11 sobota	Kolacja	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SÓZ</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Makaron na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bulion warzywny ( ) 250 ml ( <u>SEL</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ SOJ, MLE</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL</u> ) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Dren I ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	
		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chalka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Woda mineralna n/g 0,5l (tylko USK i UDSK) 1 szt Kisiel o smaku wiśniowym b/c (tylko USK i UDSK) 200 ml	Woda mineralna n/g 0,5l (tylko USK) 1 szt Suchary b/c (tylko USK) 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Wafle ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	
		Wartość energetyczna: 2772.68 kcal; Białko ogółem: 120.64 g; Tłuszcz: 78.19 g; Kw. tł. nasy.: 27.35 g; Węglowodany ogółem: 417.96 g; W tym cukry: 100.75 g; Błonnik pok.: 26.65 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 989.43 kcal; Białko ogółem: 30.24 g; Tłuszcz: 13.89 g; Kw. tł. nasy.: 7.27 g; Węglowodany ogółem: 190.88 g; W tym cukry: 85.32 g; Błonnik pok.: 10.09 g; Sól: 1.15 g;	Wartość energetyczna: 640.92 kcal; Białko ogółem: 12.39 g; Tłuszcz: 6.51 g; Kw. tł. nasy.: 1.80 g; Węglowodany ogółem: 136.51 g; W tym cukry: 91.38 g; Błonnik pok.: 6.26 g; Sól: 1.25 g;	Wartość energetyczna: 1401.50 kcal; Białko ogółem: 36.29 g; Tłuszcz: 15.84 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 276.12 g; W tym cukry: 17.28 g; Błonnik pok.: 3.54 g; Sól: 0.30 g;	Wartość energetyczna: 2261.59 kcal; Białko ogółem: 79.59 g; Tłuszcz: 64.54 g; Kw. tł. nasy.: 9.22 g; Węglowodany ogółem: 350.12 g; W tym cukry: 60.10 g; Błonnik pok.: 48.87 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 2133.59 kcal; Białko ogółem: 100.76 g; Tłuszcz: 91.32 g; Kw. tł. nasy.: 40.46 g; Węglowodany ogółem: 237.06 g; W tym cukry: 63.32 g; Błonnik pok.: 18.90 g; Sól: 1.57 g;	Wartość energetyczna: 760.55 kcal; Białko ogółem: 31.02 g; Tłuszcz: 29.80 g; Kw. tł. nasy.: 4.74 g; Węglowodany ogółem: 97.21 g; W tym cukry: 20.76 g; Błonnik pok.: 10.16 g; Sól: 2.53 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- USK Rozdrobniona/pooperacyjna/papkowata	BIAL- USK Pooperacyjna plynno-papkowata	BIAL- Plynna	BIAL- Kleikowa	BIAL- Wegańska	BIAL- USK Plynna wzmocniona (dren)/miksowana	BIAL- USK Podstawowa oddzial dzienny	
2025-01-12 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Rolada z topatki wieprzowej 50 g Twarożek na słodko 50g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Ryż na mleku 350 ml ( <u>MLE</u> ) Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml Bulion warzywny () 250 ml ( <u>SEL</u> )	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Pasztet z fasoli* 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Dren I () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Bulion drobiowo-warzywny () 250 ml ( <u>SEL</u> )	
		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml			Dren I () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	
2025-01-12 niedziela	Obiad	Grycikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos koperkowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grycikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Bulion drobiowo-warzywny () 350 ml ( <u>SEL</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Bulion warzywny z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlety sojowe 90 g ( <u>SOJ</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dren II () 350 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )		Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml			Dren II () 250 ml	
2025-01-12 niedziela	Kolacja	Płatki pszenne na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ) Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Płatki pszenne na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bulion warzywny () 250 ml ( <u>SEL</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Pasztet z cielierzycy () 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Dren I () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	
		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Woda mineralna n/g 0,5l (tylko USK i UDSK) 1 szt Kisiel o smaku cytrynowym b/c (tylko USK i UDSK) 200 ml	Woda mineralna n/g 0,5l (tylko USK) 1 szt Suchary b/c (tylko USK) 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	
	Wartość energetyczna: 2644.82 kcal; Białko ogółem: 112.76 g; Tłuszcz: 75.23 g; Kw. tł. nasy.: 29.18 g; Węglowodany ogółem: 394.38 g; W tym cukry: 102.29 g; Błonnik pok.: 27.66 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 909.53 kcal; Białko ogółem: 27.34 g; Tłuszcz: 13.17 g; Kw. tł. nasy.: 7.29 g; Węglowodany ogółem: 173.80 g; W tym cukry: 84.21 g; Błonnik pok.: 7.16 g; Sól: 1.73 g;	Wartość energetyczna: 640.92 kcal; Białko ogółem: 12.39 g; Tłuszcz: 6.51 g; Kw. tł. nasy.: 1.80 g; Węglowodany ogółem: 136.51 g; W tym cukry: 91.38 g; Błonnik pok.: 6.26 g; Sól: 1.25 g;	Wartość energetyczna: 1401.50 kcal; Białko ogółem: 36.29 g; Tłuszcz: 15.84 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 276.12 g; W tym cukry: 17.28 g; Błonnik pok.: 3.54 g; Sól: 0.30 g;	Wartość energetyczna: 2197.26 kcal; Białko ogółem: 77.25 g; Tłuszcz: 56.09 g; Kw. tł. nasy.: 8.89 g; Węglowodany ogółem: 355.77 g; W tym cukry: 59.16 g; Błonnik pok.: 48.59 g; Sól: 4.74 g;	Wartość energetyczna: 2133.59 kcal; Białko ogółem: 100.76 g; Tłuszcz: 91.32 g; Kw. tł. nasy.: 40.46 g; Węglowodany ogółem: 237.06 g; W tym cukry: 63.32 g; Błonnik pok.: 18.90 g; Sól: 1.57 g;	Wartość energetyczna: 812.46 kcal; Białko ogółem: 49.49 g; Tłuszcz: 30.98 g; Kw. tł. nasy.: 8.05 g; Węglowodany ogółem: 87.52 g; W tym cukry: 19.41 g; Błonnik pok.: 9.36 g; Sól: 1.44 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,