

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 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 | |
|-------------------------|----------------------|---|---|---|---|--|--|---|
| 2024-12-30 poniedziałek | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 70g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Paszтет шефа z dodatkiem białka soiowego 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR.) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) 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) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/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.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 70g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Filet z kurczaka gotowany 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) 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) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml |
| | | II SN | | Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g Papryka świeża 30 g | | | | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE) |
| 2024-12-30 poniedziałek | Obiad | Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Placki serniczki 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Jabiko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE.) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Jabiko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ, MLE.) Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surowka z selera i jabłka b/c () 100 g (MLE, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez miewka) () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ, SEL.) Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Dymia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Placki serniczki 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Jabiko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) () 350 ml (MLE, SEL.) Pulpet drobiowy (bez glutenu) 90 g (JAJ.) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 100 ml (SEL.) Makaron bezglutenowy 200 g Dymia z wody 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ, SEL.) Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Dymia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml |
| | | PD | | Jabiko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) | | | | Jabiko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) |
| 2024-12-30 poniedziałek | Kolejacja | 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 z brokuła * 50 g Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z brokuła * 50 g Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | 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 10 g Pasta z brokuła * 50 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет wegetariański () 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pasta z brokuła * 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z brokuła * 50 g Twarożek 50 g (MLE.) 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 mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) 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 z brokuła * 50 g Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | |
| | | PN | Wafle tortowe 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) | Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad. 20 g Ogórek kiszony 50 g | Wafle tortowe 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt | Wafle tortowe 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) | Wafle tortowe 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) | Chrupki kukurydziane 20 g Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) |
| | | Wartość energetyczna: 2831.51 kcal; Białko ogółem: 109.73 g; Tłuszcz: 111.65 g; Kw. tł. nasy.: 33.92 g; Węglowodany ogółem: 360.34 g; W tym cukry: 115.12 g; Błonnik pok.: 27.31 g; Sól: 7.56 g; | Wartość energetyczna: 2341.89 kcal; Białko ogółem: 97.43 g; Tłuszcz: 55.85 g; Kw. tł. nasy.: 24.05 g; Węglowodany ogółem: 375.28 g; W tym cukry: 100.11 g; Błonnik pok.: 23.24 g; Sól: 6.86 g; | Wartość energetyczna: 2348.08 kcal; Białko ogółem: 107.97 g; Tłuszcz: 66.30 g; Kw. tł. nasy.: 26.80 g; Węglowodany ogółem: 350.76 g; W tym cukry: 52.01 g; Błonnik pok.: 41.08 g; Sól: 10.20 g; | Wartość energetyczna: 2196.41 kcal; Białko ogółem: 89.05 g; Tłuszcz: 51.35 g; Kw. tł. nasy.: 10.89 g; Węglowodany ogółem: 351.87 g; W tym cukry: 61.77 g; Błonnik pok.: 26.31 g; Sól: 7.18 g; | Wartość energetyczna: 2971.37 kcal; Białko ogółem: 105.05 g; Tłuszcz: 122.65 g; Kw. tł. nasy.: 41.14 g; Węglowodany ogółem: 371.96 g; W tym cukry: 117.30 g; Błonnik pok.: 31.37 g; Sól: 6.33 g; | Wartość energetyczna: 2042.12 kcal; Białko ogółem: 77.62 g; Tłuszcz: 56.99 g; Kw. tł. nasy.: 17.58 g; Węglowodany ogółem: 463.49 g; W tym cukry: 58.40 g; Błonnik pok.: 22.85 g; Sól: 2.80 g; | Wartość energetyczna: 3001.79 kcal; Białko ogółem: 123.16 g; Tłuszcz: 75.54 g; Kw. tł. nasy.: 29.29 g; Węglowodany ogółem: 463.49 g; W tym cukry: 136.04 g; Błonnik pok.: 29.28 g; Sól: 8.57 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 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 | |
|-------------------|--|---|--|--|--|---|--|--|
| 2024-12-31 wtorek | Sniadanie | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Salata zielona 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) 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.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Salata zielona 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU JECZ.) 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 10 g Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) 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.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml |
| | | II SN | | Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Salata zielona 10 g Pomidor 30 g | | | | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Salata zielona 10 g |
| | Obiad | Wielowarzywna z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pieczeń wieprzowa z szynki 90 g Sos ziołowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Wielowarzywna z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pieczeń wieprzowa z szynki 90 g Sos ziołowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pieczeń wieprzowa z szynki 90 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Wielowarzywna z zacierką*() (bez mleka) 350 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pieczeń wieprzowa z szynki 90 g Sos ziołowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Wielowarzywna z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Pierogi z serem** 300 g (GLU PSZ, MLE.) Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Ryżowa () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pieczeń wieprzowa z szynki 90 g Sos ziołowy* (bez glutenu) 100 ml (SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Wielowarzywna z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pieczeń wieprzowa z szynki 90 g Sos ziołowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml |
| | | PD | | Pomarańcza 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) | | | | Maślanka truskawkowa 200 ml (MLE.) |
| | Kolejacja | 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Hummus 50 g (SEZ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka wieprzowa gotowana 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 mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | |
| | | PN | Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.) | Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Salata zielona 10 g | Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.) | Wafle ryżowe 30 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.) | Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.) |
| | Wartość energetyczna: 2491.58 kcal; Białko ogółem: 118.77 g; Tłuszcz: 76.49 g; Kw. tł. nasy.: 27.10 g; Węglowodany ogółem: 344.40 g; W tym cukry: 88.91 g; Błonnik pok.: 26.89 g; Sól: 8.72 g; | Wartość energetyczna: 2422.00 kcal; Białko ogółem: 119.13 g; Tłuszcz: 66.78 g; Kw. tł. nasy.: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 348.43 g; W tym cukry: 92.05 g; Błonnik pok.: 24.47 g; Sól: 8.85 g; | Wartość energetyczna: 2391.65 kcal; Białko ogółem: 117.11 g; Tłuszcz: 75.61 g; Kw. tł. nasy.: 28.25 g; Węglowodany ogółem: 323.75 g; W tym cukry: 44.98 g; Błonnik pok.: 31.45 g; Sól: 9.51 g; | Wartość energetyczna: 2120.99 kcal; Białko ogółem: 101.65 g; Tłuszcz: 51.65 g; Kw. tł. nasy.: 13.00 g; Węglowodany ogółem: 328.35 g; W tym cukry: 62.61 g; Błonnik pok.: 25.90 g; Sól: 9.82 g; | Wartość energetyczna: 2815.41 kcal; Białko ogółem: 115.88 g; Tłuszcz: 81.39 g; Kw. tł. nasy.: 28.89 g; Węglowodany ogółem: 408.08 g; W tym cukry: 93.15 g; Błonnik pok.: 28.85 g; Sól: 6.11 g; | Wartość energetyczna: 2181.20 kcal; Białko ogółem: 87.58 g; Tłuszcz: 60.17 g; Kw. tł. nasy.: 21.83 g; Węglowodany ogółem: 330.07 g; W tym cukry: 90.92 g; Błonnik pok.: 20.72 g; Sól: 2.72 g; | Wartość energetyczna: 2927.06 kcal; Białko ogółem: 142.04 g; Tłuszcz: 80.32 g; Kw. tł. nasy.: 34.54 g; Węglowodany ogółem: 422.05 g; W tym cukry: 104.59 g; Błonnik pok.: 26.25 g; Sól: 10.47 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK

| | BIAL- USK Podstawowa | BIAL- USK Łatwo strawna | BIAL- USK Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) | BIAL- USK Bezmleczna | BIAL- USK Wegetariańska | BIAL- USK Bezglutenowa | BIAL- USK Bogatobiałkowa |
|------------------|--|---|--|---|--|--|--|
| Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka z ryżu i tuńczyka z olejem () 100 g (RYB.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.) | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) 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.) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka z ryżu i tuńczyka z olejem () 100 g (RYB.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 100 g Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.) | Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka z ryżu i tuńczyka z olejem () 100 g (RYB.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 100 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt | Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) 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 10 g Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Schab gotowany 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet z ciecierzycy * 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sałatka z ryżu i tuńczyka z olejem () 100 g (RYB.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 100 g Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.) | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Sałatka z ryżu i tuńczyka z olejem- dieta () 100 g (RYB.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 100 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) 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.) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka z ryżu i tuńczyka z olejem- dieta () 100 g (RYB.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 100 g Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.) |
| | II ŚN | | Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodana. 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 30 g Sałata zielona 10 g | | | | Koktajl wielowocowy* 200 ml (MLE.) |
| 2025-01-01 środa | Obiad | Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Sos bazyliowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dymia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos bazyliowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Dymia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos bazyliowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Śurówka z selera i jabłka z olejem () b/c 100 g (SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos bazyliowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Dymia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Bulion warzywny z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlety sojowe 90 g (SOJ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Rosół z makaronem (bez glutenu) () 350 ml (SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos bazyliowy (bez glutenu)* 100 ml (SEL.) Dymia duszona z olejem* (bez glutenu) 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml |
| | | PD | | Gruszka 1szt. 150 g Maślanka 150 ml (MLE.) | | | |
| Kolejca | 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.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Ser topiony 25g 2 szt (MLE.) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | 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.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Ser topiony 25g 2 szt (MLE.) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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 | 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.) Twarożek z ziołami 50 g (MLE.) Ser topiony 25g 2 szt (MLE.) Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE.) 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 | Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) 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.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
| | PN | Pieczycwo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Dżem 25 g 1 szt | Pieczycwo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Dżem 25 g 1 szt | Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 10 g | Pieczycwo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Dżem 25 g 1 szt | Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt | Pieczycwo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Dżem 25 g 1 szt |
| | Wartość energetyczna: 2919.85 kcal; Białko ogółem: 125.35 g; Tłuszcz: 105.95 g; Kw. tł. nasy.: 30.86 g; Węglowodany ogółem: 377.91 g; W tym cukry: 95.45 g; Błonnik pok.: 30.58 g; Sól: 9.42 g; | Wartość energetyczna: 2954.31 kcal; Białko ogółem: 131.53 g; Tłuszcz: 104.65 g; Kw. tł. nasy.: 32.87 g; Węglowodany ogółem: 381.60 g; W tym cukry: 100.80 g; Błonnik pok.: 28.90 g; Sól: 8.26 g; | Wartość energetyczna: 2764.99 kcal; Białko ogółem: 127.59 g; Tłuszcz: 95.42 g; Kw. tł. nasy.: 30.03 g; Węglowodany ogółem: 371.75 g; W tym cukry: 67.00 g; Błonnik pok.: 44.82 g; Sól: 11.69 g; | Wartość energetyczna: 2540.28 kcal; Białko ogółem: 135.03 g; Tłuszcz: 72.54 g; Kw. tł. nasy.: 19.06 g; Węglowodany ogółem: 349.94 g; W tym cukry: 84.01 g; Błonnik pok.: 31.93 g; Sól: 7.75 g; | Wartość energetyczna: 2675.63 kcal; Białko ogółem: 95.57 g; Tłuszcz: 86.34 g; Kw. tł. nasy.: 25.11 g; Węglowodany ogółem: 385.75 g; W tym cukry: 93.50 g; Błonnik pok.: 38.39 g; Sól: 8.15 g; | Wartość energetyczna: 2652.25 kcal; Białko ogółem: 100.32 g; Tłuszcz: 93.64 g; Kw. tł. nasy.: 38.54 g; Węglowodany ogółem: 358.36 g; W tym cukry: 97.82 g; Błonnik pok.: 27.82 g; Sól: 3.49 g; | Wartość energetyczna: 3457.76 kcal; Białko ogółem: 155.31 g; Tłuszcz: 115.04 g; Kw. tł. nasy.: 36.50 g; Węglowodany ogółem: 463.53 g; W tym cukry: 156.86 g; Błonnik pok.: 36.50 g; Sól: 9.43 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 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 | |
|---------------------|----------------------|---|---|--|---|---|---|--|
| 2025-01-02 czwartek | Śniadanie | Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (GLU PSZ, SOJ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2) Sałatka meksykańska z fasolą 150 g (JAJ, SEL, GOR) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) 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) Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb żytni razowy 120 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2) Sałatka meksykańska z fasolą 150 g (JAJ, SEL, GOR) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (GLU, PSZ, 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 10 g Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Mięso drobiowe gotowane z udzca kurczaka 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (GLU PSZ, SOJ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Sałatka meksykańska z fasolą 150 g (JAJ, SEL, GOR) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (MLE) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Sałatka meksykańska z fasolą (z olejem) 150 g (SEL) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) 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) Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml |
| | | II SN | | Chleb żytni razowy 30 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 20 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 10 g Pomidor 30 g | | | | Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE) |
| 2025-01-02 czwartek | Obiad | Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (MLE) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Klopsik wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (MLE) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Gulasz sojowy z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Szpinakowa z ziemniakami (bez glutenu) () 350 ml (MLE, SEL) Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 90 g (JAJ) Makaron bezglutenowy 200 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml |
| | | PD | | Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) | | | | Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) |
| 2025-01-02 czwartek | Kolacja | 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) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | 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) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU, ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata 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 (GLU PSZ, GLU, ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU, ŻYT) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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 (GLU PSZ, GLU, ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU, ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Hummus 50 g (SEZ) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Chleb bezglutenowy 100 g (MLE) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Miód (25g) 1 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 | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ) 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) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
| | | PN | Wafle ryżowe 30 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE) | | Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU, ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 20 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 10 g | Wafle ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt | | Wafle ryżowe 30 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE) |
| | | Wartość energetyczna: 2631.44 kcal; Białko ogółem: 106.84 g; Tłuszcz: 83.91 g; Kw. tł. nasy.: 28.25 g; Węglowodany ogółem: 369.89 g; W tym cukry: 79.00 g; Błonnik pok.: 32.38 g; Sól: 8.35 g; | Wartość energetyczna: 2366.91 kcal; Białko ogółem: 108.30 g; Tłuszcz: 65.87 g; Kw. tł. nasy.: 25.19 g; Węglowodany ogółem: 348.44 g; W tym cukry: 73.94 g; Błonnik pok.: 19.38 g; Sól: 6.99 g; | Wartość energetyczna: 2543.27 kcal; Białko ogółem: 106.84 g; Tłuszcz: 87.05 g; Kw. tł. nasy.: 27.96 g; Węglowodany ogółem: 347.40 g; W tym cukry: 38.56 g; Błonnik pok.: 35.82 g; Sól: 8.87 g; | Wartość energetyczna: 2127.81 kcal; Białko ogółem: 99.68 g; Tłuszcz: 52.37 g; Kw. tł. nasy.: 12.20 g; Węglowodany ogółem: 324.34 g; W tym cukry: 51.06 g; Błonnik pok.: 20.12 g; Sól: 8.54 g; | Wartość energetyczna: 2741.16 kcal; Białko ogółem: 114.80 g; Tłuszcz: 84.68 g; Kw. tł. nasy.: 32.11 g; Węglowodany ogółem: 373.11 g; W tym cukry: 72.07 g; Błonnik pok.: 34.55 g; Sól: 7.70 g; | Wartość energetyczna: 2669.99 kcal; Białko ogółem: 111.47 g; Tłuszcz: 82.51 g; Kw. tł. nasy.: 27.20 g; Węglowodany ogółem: 370.36 g; W tym cukry: 66.00 g; Błonnik pok.: 18.52 g; Sól: 2.70 g; | Wartość energetyczna: 2828.20 kcal; Białko ogółem: 127.07 g; Tłuszcz: 78.05 g; Kw. tł. nasy.: 32.00 g; Węglowodany ogółem: 419.80 g; W tym cukry: 127.72 g; Błonnik pok.: 25.04 g; Sól: 7.90 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK

| | BIAL- USK Podstawowa | BIAL- USK Łatwo strawna | BIAL- USK Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) | BIAL- USK Bezmleczna | BIAL- USK Wegetariańska | BIAL- USK Bezglutenowa | BIAL- USK Bogatobiałkowa | |
|-------------------|----------------------|--|---|---|---|---|--|---|
| 2025-01-03 piątek | Śniadanie | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE) Ryba faszerowana (Dorsz) 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sałata zielona 10 g Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE) Ryba faszerowana (Dorsz) 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE) Ryba faszerowana (Dorsz) 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ryba faszerowana (Dorsz) 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ryba faszerowana (dorsz)(bez glutenu) 50 g (JAJ, RYB.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE) Ryba faszerowana (Dorsz) 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml |
| | | II ŚN | | Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 30 g | | | | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g |
| 2025-01-03 piątek | Obiad | Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JEJCZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z ryby (Dorsz) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JEJCZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Dorsz) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JEJCZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Dorsz) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 350 ml (SEL, GLU JEJCZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Dorsz) 90 g (RYB.) Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Ryżowa* 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Dorsz) (bez glutenu) 90 g (JAJ, RYB.) Warzywa po grecku* (bez glutenu) 200 g (SEL) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JEJCZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Dorsz) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | |
| | | PD | | Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) | | | | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) |
| 2025-01-03 piątek | Kolejacja | 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) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE) Hummus 50 g (SEZ) Mandarynka 1 szt Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | 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) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Mandarynka 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE) Hummus 50 g (SEZ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 10 g | 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 10 g Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | 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) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE) Sałata zielona 10 g Hummus 50 g (SEZ) Sałata zielona 10 g Mandarynka 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE) 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) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | |
| | | PN | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE) | | Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod. wody, białka wp 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 50 g | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE) | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g |
| | | Wartość energetyczna: 2578.98 kcal; Białko ogółem: 100.47 g; Tłuszcz: 90.73 g; Kw. tł. nasy.: 33.84 g; Węglowodany ogółem: 352.34 g; W tym cukry: 74.63 g; Błonnik pok.: 25.82 g; Sól: 11.51 g; | Wartość energetyczna: 2382.99 kcal; Białko ogółem: 105.14 g; Tłuszcz: 58.21 g; Kw. tł. nasy.: 23.80 g; Węglowodany ogółem: 374.61 g; W tym cukry: 92.12 g; Błonnik pok.: 26.64 g; Sól: 7.85 g; | Wartość energetyczna: 2353.02 kcal; Białko ogółem: 103.78 g; Tłuszcz: 74.13 g; Kw. tł. nasy.: 26.55 g; Węglowodany ogółem: 331.99 g; W tym cukry: 39.52 g; Błonnik pok.: 33.78 g; Sól: 10.39 g; | Wartość energetyczna: 2078.81 kcal; Białko ogółem: 85.89 g; Tłuszcz: 44.36 g; Kw. tł. nasy.: 10.27 g; Węglowodany ogółem: 352.72 g; W tym cukry: 80.56 g; Błonnik pok.: 29.83 g; Sól: 7.59 g; | Wartość energetyczna: 2580.06 kcal; Białko ogółem: 99.69 g; Tłuszcz: 93.56 g; Kw. tł. nasy.: 34.02 g; Węglowodany ogółem: 346.57 g; W tym cukry: 72.26 g; Błonnik pok.: 24.97 g; Sól: 11.93 g; | Wartość energetyczna: 2108.55 kcal; Białko ogółem: 79.15 g; Tłuszcz: 57.74 g; Kw. tł. nasy.: 20.69 g; Węglowodany ogółem: 430.12 g; W tym cukry: 82.42 g; Błonnik pok.: 21.91 g; Sól: 4.24 g; | Wartość energetyczna: 2818.76 kcal; Białko ogółem: 128.20 g; Tłuszcz: 72.00 g; Kw. tł. nasy.: 31.74 g; Węglowodany ogółem: 430.12 g; W tym cukry: 111.27 g; Błonnik pok.: 28.54 g; Sól: 9.36 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK

| | BIAL- USK Podstawowa | BIAL- USK Łatwo strawna | BIAL- USK Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) | BIAL- USK Bezmleczna | BIAL- USK Wegetariańska | BIAL- USK Bezglutenowa | BIAL- USK Bogatobiałkowa | |
|-------------------|---|--|--|--|---|--|---|--|
| 2025-01-04 sobota | Śniadanie | Płatki 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>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata 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 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 mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</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>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/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 10 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Sałata 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 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>) Pasztecik z ciecierzycy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Schab gotowany 50 g Sałata 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 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 mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałata 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>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata 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>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 30 g |
| 2025-01-04 sobota | Obiad | Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 230 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 230 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 200 g Kotlety z brokuła* 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu) () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 200 g Potrawka drobiowa z warzywami (bez glutenu)* 230 g (<u>SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 230 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml |
| | | PD | | Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) | | | | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) |
| 2025-01-04 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>) Pasztecik szefa z dodatkiem białka sojowego 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</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, S02.</u>) Rolada z łopatkki wieprzowej 50 g Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Rolada z łopatkki wieprzowej 50 g Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</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>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</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>) Hummus 50 g (<u>SEZ.</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 JEJCZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Chleb bezglutenowy 100 g (<u>MLE.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Rolada z łopatkki 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 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>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Rolada z łopatkki wieprzowej 50 g Sałata 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 |
| | | PN | Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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 debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 50 g | Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt | Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>) | Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>) | Wafle ryżowe 30 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>) |
| | Wartość energetyczna: 2696.20 kcal; Białko ogółem: 109.05 g; Tłuszcz: 95.93 g; Kw. tł. nasy.: 31.62 g; Węglowodany ogółem: 369.93 g; W tym cukry: 88.31 g; Błonnik pok.: 27.99 g; Sól: 12.10 g; | Wartość energetyczna: 2656.45 kcal; Białko ogółem: 123.36 g; Tłuszcz: 79.78 g; Kw. tł. nasy.: 24.52 g; Węglowodany ogółem: 382.41 g; W tym cukry: 93.75 g; Błonnik pok.: 26.21 g; Sól: 7.27 g; | Wartość energetyczna: 2442.58 kcal; Białko ogółem: 116.30 g; Tłuszcz: 81.67 g; Kw. tł. nasy.: 25.53 g; Węglowodany ogółem: 331.49 g; W tym cukry: 45.39 g; Błonnik pok.: 38.39 g; Sól: 9.36 g; | Wartość energetyczna: 2293.99 kcal; Białko ogółem: 117.88 g; Tłuszcz: 51.69 g; Kw. tł. nasy.: 11.85 g; Węglowodany ogółem: 357.05 g; W tym cukry: 70.87 g; Błonnik pok.: 26.95 g; Sól: 8.49 g; | Wartość energetyczna: 2872.68 kcal; Białko ogółem: 101.56 g; Tłuszcz: 101.50 g; Kw. tł. nasy.: 32.83 g; Węglowodany ogółem: 399.28 g; W tym cukry: 88.79 g; Błonnik pok.: 30.36 g; Sól: 8.54 g; | Wartość energetyczna: 2523.36 kcal; Białko ogółem: 117.26 g; Tłuszcz: 74.30 g; Kw. tł. nasy.: 23.38 g; Węglowodany ogółem: 353.14 g; W tym cukry: 87.28 g; Błonnik pok.: 23.72 g; Sól: 3.09 g; | Wartość energetyczna: 3062.54 kcal; Białko ogółem: 143.74 g; Tłuszcz: 92.36 g; Kw. tł. nasy.: 31.75 g; Węglowodany ogółem: 435.87 g; W tym cukry: 111.37 g; Błonnik pok.: 28.36 g; Sól: 8.14 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK

| | BIAL- USK Podstawowa | BIAL- USK Łatwo strawna | BIAL- USK Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) | BIAL- USK Bezmleczna | BIAL- USK Wegetariańska | BIAL- USK Bezglutenowa | BIAL- USK Bogatobiałkowa | |
|----------------------|--|--|--|--|---|--|--|--|
| 2025-01-05 niedziela | Śniadanie | Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb żytni razowy 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) 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.) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb żytni razowy 120 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU, JECZ.) 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 10 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb żytni razowy 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) 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.) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml |
| | | II ŚN | | Chleb żytni razowy 30 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 20 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g Pomidor 30 g | | | | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 20 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g |
| 2025-01-05 niedziela | Obiad | Kalafiorowa z zacierką () 350 ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bitka wieprzowa z szynki duszona 90 g (GLU, PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU, PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bitka wieprzowa z szynki duszona 90 g (GLU, PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU, PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Kalafiorowa z ziemniakami () 350 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bitka wieprzowa z szynki duszona 90 g (GLU, PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU, PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Jarzynowa z zacierką (bez mleka) ()* 350 ml (GLU, PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bitka wieprzowa z szynki duszona 90 g (GLU, PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU, PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Kalafiorowa z zacierką () 350 ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Pierogi z truskawkami* 200 g (GLU, PSZ.) Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Jarzynowa z makaronem (bez glutenu) () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bitka wieprzowa z szynki duszona (bez glutenu) 90 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bitka wieprzowa z szynki duszona 90 g (GLU, PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU, PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml |
| | | PD | | Gruszka 1szt. 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) | | | | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt |
| 2025-01-05 niedziela | Kolacja | 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.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Gruszka 1szt. 150 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | 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.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Chleb żytni razowy 120 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Serek a la homogenizowany z ziołami 50 g (MLE.) Sałata 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 (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | 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.) Paszтет z fasoli () 50 g (GLU, PSZ, JAJ.) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Gruszka 1szt. 150 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Ryż na mleku 300 ml (MLE.) 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.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
| | | PN | Wafle tortowe 30 g (GLU, PSZ, SOJ.) Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) | Chleb żytni razowy 30 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad. 20 g Sałata zielona 10 g | Chleb żytni razowy 30 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad. 20 g Sałata zielona 10 g | Wafle tortowe 30 g (GLU, PSZ, SOJ.) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt | Wafle tortowe 30 g (GLU, PSZ, SOJ.) Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) | Chrupki kukurydziane 20 g Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) |
| | Wartość energetyczna: 2446.46 kcal; Białko ogółem: 109.93 g; Tłuszcz: 66.47 g; Kw. tł. nasy.: 24.85 g; Węglowodany ogółem: 360.36 g; W tym cukry: 94.41 g; Błonnik pok.: 30.58 g; Sól: 7.48 g; | Wartość energetyczna: 2419.34 kcal; Białko ogółem: 111.45 g; Tłuszcz: 64.85 g; Kw. tł. nasy.: 24.69 g; Węglowodany ogółem: 354.60 g; W tym cukry: 94.74 g; Błonnik pok.: 26.29 g; Sól: 7.80 g; | Wartość energetyczna: 2381.67 kcal; Białko ogółem: 118.50 g; Tłuszcz: 69.52 g; Kw. tł. nasy.: 27.77 g; Węglowodany ogółem: 337.84 g; W tym cukry: 44.73 g; Błonnik pok.: 35.83 g; Sól: 9.14 g; | Wartość energetyczna: 2161.42 kcal; Białko ogółem: 108.56 g; Tłuszcz: 50.20 g; Kw. tł. nasy.: 12.41 g; Węglowodany ogółem: 330.85 g; W tym cukry: 73.80 g; Błonnik pok.: 26.43 g; Sól: 7.56 g; | Wartość energetyczna: 2595.05 kcal; Białko ogółem: 88.81 g; Tłuszcz: 75.18 g; Kw. tł. nasy.: 32.80 g; Węglowodany ogółem: 395.49 g; W tym cukry: 122.00 g; Błonnik pok.: 32.21 g; Sól: 5.41 g; | Wartość energetyczna: 2225.11 kcal; Białko ogółem: 98.91 g; Tłuszcz: 66.22 g; Kw. tł. nasy.: 23.54 g; Węglowodany ogółem: 314.30 g; W tym cukry: 85.70 g; Błonnik pok.: 21.75 g; Sól: 4.27 g; | Wartość energetyczna: 2935.44 kcal; Białko ogółem: 134.23 g; Tłuszcz: 78.70 g; Kw. tł. nasy.: 32.60 g; Węglowodany ogółem: 431.54 g; W tym cukry: 128.05 g; Błonnik pok.: 31.07 g; Sól: 9.45 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK

| | BIAL- USK Bogatobiakowa bezmleczna | BIAL- USK Niskobiakowa | BIAL- USK Łatwostrawna z ogr.tł. (trzustkowa) | BIAL- USK Niskosodowa | BIAL- USK Bogatoresztkowa | BIAL- USK Z ogr.tł.(wątrobowa)/Z org.subst.pobudz.wydziel.soków żołąd. | BIAL- USK/PCK Płynna mleczna wzmocniona (dren) | |
|-------------------------|------------------------------------|--|---|---|--|--|---|--|
| 2024-12-30 poniedziałek | 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 10 g Szynkowa łobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/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.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Naleśniki z dżemem truskawkowym 120 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/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.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) 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.) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 70g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ.) Faszel szefa z dodatkiem białka sojowego 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) 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.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ.) Filet z kurczaka gotowany 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/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 |
| | | II SN | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony, 20 g Sałata zielona 10 g | | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml | | Mus z jabłek () z/c 100 g | Dren śniadanie 250 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) |
| | Obiad | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 40 g (GLU PSZ, JAJ.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i jabłka z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Dyńia duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez soli) () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z serem (bez soli) 300 g (GLU PSZ, MLE.) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i jabłka () 100 g (MLE, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Dren II () 350 ml Bulion drobiowo-warzywny () 250 ml (SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml |
| | | PD | Jabłko 1 szt 1 szt | | Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt | | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) | Dren II () 250 ml |
| | Kolejca | Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (GLU PSZ, 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 10 g Pasta z brokuła* 50 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 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 manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (GLU PSZ, 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 15 g Pasta z brokuła* 50 g Twarożek 30 g (MLE.) 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 manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Rolada z łopatki wieprzowej 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z brokuła* (bez soli) 50 g Rolada z łopatki wieprzowej (bez soli) 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z brokuła* 50 g Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) 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.) Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Dren I () 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Bulion drobiowo-warzywny () 250 ml (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | | PN | Wafle tortowe 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt | Wafle tortowe 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) | Wafle tortowe 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml | Wafle tortowe 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) | Wafle tortowe 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.) | Wafle tortowe 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.) |
| | | Wartość energetyczna: 2498.14 kcal; Białko ogółem: 99.65 g; Tłuszcz: 57.02 g; Kw. tł. nasy.: 12.47 g; Węglowodany ogółem: 406.55 g; W tym cukry: 77.27 g; Błonnik pok.: 31.77 g; Sól: 8.03 g; | Wartość energetyczna: 2278.11 kcal; Białko ogółem: 61.30 g; Tłuszcz: 53.73 g; Kw. tł. nasy.: 10.36 g; Węglowodany ogółem: 406.55 g; W tym cukry: 73.64 g; Błonnik pok.: 36.74 g; Sól: 5.25 g; | Wartość energetyczna: 2481.05 kcal; Białko ogółem: 112.17 g; Tłuszcz: 46.60 g; Kw. tł. nasy.: 8.33 g; Węglowodany ogółem: 411.65 g; W tym cukry: 88.12 g; Błonnik pok.: 29.76 g; Sól: 5.18 g; | Wartość energetyczna: 2448.41 kcal; Białko ogółem: 104.34 g; Tłuszcz: 61.13 g; Kw. tł. nasy.: 24.76 g; Węglowodany ogółem: 377.45 g; W tym cukry: 101.34 g; Błonnik pok.: 24.34 g; Sól: 4.27 g; | Wartość energetyczna: 2384.72 kcal; Białko ogółem: 105.55 g; Tłuszcz: 66.28 g; Kw. tł. nasy.: 25.48 g; Węglowodany ogółem: 355.03 g; W tym cukry: 80.56 g; Błonnik pok.: 39.26 g; Sól: 8.34 g; | Wartość energetyczna: 2935.35 kcal; Białko ogółem: 141.00 g; Tłuszcz: 78.94 g; Kw. tł. nasy.: 30.75 g; Węglowodany ogółem: 427.08 g; W tym cukry: 99.24 g; Błonnik pok.: 28.24 g; Sól: 7.89 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 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK

| | BIAL- USK Bogatobiakowa bezmleczna | BIAL- USK Niskobiakowa | BIAL- USK Łatwostrawna z ogr.tł. (trzustkowa) | BIAL- USK Niskosodowa | BIAL- USK Bogatoresztkowa | BIAL- USK Z ogr.tł.(wątrobowa)/Z org.subst.pobudz.wydziel.soków żołąd. | BIAL- USK/PCK Płynna mleczna wzmocniona (dren) | |
|-------------------|---|--|---|--|---|--|--|---|
| 2024-12-31 wtorek | Śniadanie | Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU, JECZ.) 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 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU, JECZ.) 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 15 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Suflet mięsno-jarzynowy () 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sałata zielona 10 g Pomidor b/śkórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) 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.) Suflet mięsno-jarzynowy () (bez soli) 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pasta z twarogu z koperkiem (bez soli) 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g | Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) 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.) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g Pomidor b/śkórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/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.) |
| | | II SN | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa dębowa kiel.w.p.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 10 g | Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml | | | | Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml |
| 2024-12-31 wtorek | Obiad | Wielowarzywna z zacierką*() (bez mleka) 350 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pieczeń wieprzowa z szynki 90 g Sos ziołowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Wielowarzywna z zacierką*() (bez mleka) 350 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pieczeń wieprzowa z szynki 90 g Sos ziołowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Ryżowa () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pieczeń wieprzowa z szynki 90 g Sos ziołowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Wielowarzywna z zacierką*() (bez soli) 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 200 g Pieczeń wieprzowa z szynki (bez soli) 90 g Sos ziołowy* (bez soli) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane (bez soli) () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Wielowarzywna z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pieczeń wieprzowa z szynki 90 g Sos ziołowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Papryka wykwintna z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Ryżowa () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pieczeń wieprzowa z szynki 90 g Sos ziołowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g 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 |
| | | PD | Pomarańcza 150 g | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | | | Maślanka truskawkowa 200 ml (MLE.) | Dren II () 250 ml |
| 2024-12-31 wtorek | Kolejca | Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, JAJ, 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 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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 | Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, JAJ, 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 15 g Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Dżem 25 g 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 | Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor b/śkórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka wieprzowa gotowana (bez soli) 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 żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) 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.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g Pomidor b/śkórki 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Dren I () 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Bulion drobiowo-warzywny () 250 ml (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | | PN | Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | Podplomyki b/c 40 g (GLU PSZ, MLE.) Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml | Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml | | Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.) | |
| | Wartość energetyczna: 2418.75 kcal; Białko ogółem: 111.44 g; Tłuszcz: 56.39 g; Kw. tł. nasy.: 14.36 g; Węglowodany ogółem: 384.57 g; W tym cukry: 77.24 g; Błonnik pok.: 30.63 g; Sól: 11.03 g; | Wartość energetyczna: 2188.08 kcal; Białko ogółem: 72.21 g; Tłuszcz: 43.34 g; Kw. tł. nasy.: 10.50 g; Węglowodany ogółem: 392.97 g; W tym cukry: 83.01 g; Błonnik pok.: 26.02 g; Sól: 6.91 g; | Wartość energetyczna: 2247.12 kcal; Białko ogółem: 107.50 g; Tłuszcz: 39.30 g; Kw. tł. nasy.: 10.07 g; Węglowodany ogółem: 382.75 g; W tym cukry: 91.73 g; Błonnik pok.: 30.46 g; Sól: 5.98 g; | Wartość energetyczna: 2421.35 kcal; Białko ogółem: 119.98 g; Tłuszcz: 67.63 g; Kw. tł. nasy.: 28.07 g; Węglowodany ogółem: 346.87 g; W tym cukry: 91.73 g; Błonnik pok.: 25.10 g; Sól: 5.14 g; | Wartość energetyczna: 2478.04 kcal; Białko ogółem: 119.95 g; Tłuszcz: 75.90 g; Kw. tł. nasy.: 27.01 g; Węglowodany ogółem: 341.02 g; W tym cukry: 89.64 g; Błonnik pok.: 28.54 g; Sól: 8.17 g; | Wartość energetyczna: 2927.75 kcal; Białko ogółem: 139.69 g; Tłuszcz: 73.17 g; Kw. tł. nasy.: 30.90 g; Węglowodany ogółem: 440.76 g; W tym cukry: 128.66 g; Błonnik pok.: 25.89 g; Sól: 9.33 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 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK

| | BIAL- USK Bogatobialkowa bezmleczna | BIAL- USK Niskobialkowa | BIAL- USK Łatwostrawna z ogr.tł. (trzustkowa) | BIAL- USK Niskosodowa | BIAL- USK Bogatoresztkowa | BIAL- USK Z ogr.tł.(wątrobowa)/Z org.subst.pobudz.wydziel.soków żołąd. | BIAL- USK/PCK Płynna mleczna wzmocniona (dren) |
|-----------|--|---|--|---|---|--|--|
| Śniadanie | Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW, GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 10 g Salatka z ryżu i tuńczyka z olejem- dieta () 100 g (RYB.) Schab gotowany 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt | Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Salatka z ryżu i tuńczyka z olejem- dieta () 50 g (RYB.) Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 100 g Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.) | Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Schab gotowany 100 g Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.) | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW, GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany (bez soli) 50 g Salatka z ryżu i tuńczyka z olejem- dieta () (bez soli) 100 g (RYB.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 100 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Piersz gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salatka z ryżu i tuńczyka z olejem () 100 g (RYB.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 100 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW, GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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.) Piersz gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Schab gotowany 50 g Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.) | 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 |
| | II ŚN | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 20 g Salata zielona 10 g | | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml | | | Koktajl wieloowocowy* 200 ml (MLE.) |
| Obiad | Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos bazyliowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 40 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos bazyliowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s (bez soli) 150 g Sos bazyliowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Dyńia duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Rosół z makaronem (bez soli) () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s (bez soli) 150 g Sos bazyliowy (bez soli)* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Dyńia duszona z olejem* (bez soli) 200 g (GLU PSZ.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos bazyliowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) 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 |
| | PD | Jabłko 1 szt. 1 szt | | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Dren II () 250 ml |
| Kolejca | Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, 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 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Rolada z łopatkki wieprzowej 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 | Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Mus z jabłek () z/c 100 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 | Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, 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 10 g Rolada z łopatkki 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek z ziołami (bez soli) 50 g (MLE.) Rolada z łopatkki wieprzowej (bez soli) 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Ser topiony 25g 2 szt (MLE.) Salata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) 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.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Rolada z łopatkki wieprzowej 50 g Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Dren I () 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Bulion drobiowo-warzywny () 250 ml (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | PN | Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Dżem 25 g 1 szt | | Wafle ryżowe 30 g Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml | Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Dżem 25 g 1 szt | | Wafle ryżowe 30 g |
| | Wartość energetyczna: 2976.10 kcal; Białko ogółem: 137.77 g; Tłuszcz: 88.81 g; Kw. tł. nasy.: 21.28 g; Węglowodany ogółem: 424.03 g; W tym cukry: 102.35 g; Błonnik pok.: 40.69 g; Sól: 8.52 g; | Wartość energetyczna: 2101.82 kcal; Białko ogółem: 56.65 g; Tłuszcz: 54.04 g; Kw. tł. nasy.: 12.63 g; Węglowodany ogółem: 358.74 g; W tym cukry: 104.43 g; Błonnik pok.: 33.72 g; Sól: 4.95 g; | Wartość energetyczna: 2705.16 kcal; Białko ogółem: 142.60 g; Tłuszcz: 69.60 g; Kw. tł. nasy.: 17.89 g; Węglowodany ogółem: 391.23 g; W tym cukry: 75.22 g; Błonnik pok.: 31.99 g; Sól: 6.21 g; | Wartość energetyczna: 2893.62 kcal; Białko ogółem: 138.73 g; Tłuszcz: 92.93 g; Kw. tł. nasy.: 31.66 g; Węglowodany ogółem: 387.76 g; W tym cukry: 105.32 g; Błonnik pok.: 32.75 g; Sól: 4.93 g; | Wartość energetyczna: 2797.29 kcal; Białko ogółem: 124.75 g; Tłuszcz: 94.76 g; Kw. tł. nasy.: 27.20 g; Węglowodany ogółem: 375.33 g; W tym cukry: 98.74 g; Błonnik pok.: 35.54 g; Sól: 8.73 g; | Wartość energetyczna: 3253.93 kcal; Białko ogółem: 159.80 g; Tłuszcz: 106.83 g; Kw. tł. nasy.: 38.40 g; Węglowodany ogółem: 426.36 g; W tym cukry: 136.37 g; Błonnik pok.: 33.30 g; Sól: 8.63 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 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK

| | BIAL- USK Bogatobiakowa bezmleczna | BIAL- USK Niskobiakowa | BIAL- USK Łatwostrawna z ogr.tł. (trzustkowa) | BIAL- USK Niskosodowa | BIAL- USK Bogatoresztkowa | BIAL- USK Z ogr.tł.(wątrobowa)/Z org.subst.pobudz.wydziel.soków żołąd. | BIAL- USK/PCK Płynna mleczna wzmocniona (dren) | |
|---------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 2025-01-02 czwartek | Śniadanie | Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (GLUPSZ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (GLUPSZ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ.) Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (GLUPSZ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb żytni razowy 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (GLU PSZ, SOJ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ.) Sałata meksykańska z fasolą 150 g (JAJ, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Dren śniadanie 350 ml (GLUPSZ, JAJ, MLE.) Mleko 250 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) |
| | | II SN | Chałka 50 g (GLUPSZ, JAJ.) | | Chałka 50 g (GLUPSZ, JAJ.) | | | Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE.) |
| 2025-01-02 czwartek | Obiad | Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (GLUPSZ, SEL.) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLUPSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLUPSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (GLUPSZ, SEL.) Makaron z warzywami* 200 g (GLU PSZ, MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (GLUPSZ, SEL.) Klopsik wieprzowy 90 g (GLUPSZ, JAJ.) Makaron 200 g (GLUPSZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLUPSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Szpinakowa z ziemniakami (bez soli) () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) (bez soli) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron (bez soli) 200 g (GLUPSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* (bez soli) 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLUPSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLUPSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Dren I () 350 ml Bulion drobiowo-warzywny () 250 ml (SEL.) 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 |
| 2025-01-02 czwartek | Kolacja | Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU JECZ.) 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 10 g Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Dżem 25 g 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 | Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU JECZ.) 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 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Dżem 25 g 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 | Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Suflet mięsno-jarzynowy () 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Suflet mięsno-jarzynowy () (bez soli) 100 g (GLUPSZ, JAJ, SEL.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) 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.) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Dren I () 350 ml (GLUPSZ, MLE.) Bulion drobiowo-warzywny () 250 ml (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | | PN | Wafle ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt | Wafle ryżowe 30 g Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml | | Wafle ryżowe 30 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.) | | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.) |
| | Wartość energetyczna: 2461.70 kcal; Białko ogółem: 106.88 g; Tłuszcz: 57.36 g; Kw. tł. nasy.: 12.45 g; Węglowodany ogółem: 392.73 g; W tym cukry: 66.64 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sól: 8.95 g; | Wartość energetyczna: 1980.19 kcal; Białko ogółem: 56.34 g; Tłuszcz: 34.60 g; Kw. tł. nasy.: 9.03 g; Węglowodany ogółem: 375.96 g; W tym cukry: 70.11 g; Błonnik pok.: 20.71 g; Sól: 7.65 g; | Wartość energetyczna: 2394.38 kcal; Białko ogółem: 101.93 g; Tłuszcz: 50.83 g; Kw. tł. nasy.: 9.68 g; Węglowodany ogółem: 399.31 g; W tym cukry: 55.80 g; Błonnik pok.: 30.56 g; Sól: 5.55 g; | Wartość energetyczna: 2387.62 kcal; Białko ogółem: 93.78 g; Tłuszcz: 62.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.22 g; Węglowodany ogółem: 371.22 g; W tym cukry: 93.21 g; Błonnik pok.: 20.08 g; Sól: 4.10 g; | Wartość energetyczna: 2669.10 kcal; Białko ogółem: 109.24 g; Tłuszcz: 83.58 g; Kw. tł. nasy.: 28.22 g; Węglowodany ogółem: 377.77 g; W tym cukry: 79.73 g; Błonnik pok.: 34.69 g; Sól: 8.12 g; | Wartość energetyczna: 2853.73 kcal; Białko ogółem: 120.71 g; Tłuszcz: 84.97 g; Kw. tł. nasy.: 31.13 g; Węglowodany ogółem: 423.71 g; W tym cukry: 131.92 g; Błonnik pok.: 32.45 g; Sól: 8.05 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 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK

| | BIAL- USK Bogatobiałkowa bezmleczna | BIAL- USK Niskobiałkowa | BIAL- USK Łatwostrawna z ogr.tł. (trzustkowa) | BIAL- USK Niskosodowa | BIAL- USK Bogatoresztkowa | BIAL- USK Z ogr.tł.(wątrobowa)/Z org.subst.pobudz.wydziel.soków żołąd. | BIAL- USK/PCK Płynna mleczna wzmocniona (dren) |
|-----------|---|---|--|---|---|--|--|
| Sniadanie | Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ JAJ SEL) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ GLU ŻYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ GLU ŻYT) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ryba faszzerowana (Dorsz) 50 g (GLU PSZ JAJ RYB) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ JAJ 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 15 g Pasta z jaj 30 g (JAJ MLE) Mus z jabłek () z/c 100 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ JAJ SEL) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ GLU ŻYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ GLU ŻYT) Pasta z białek 50 g (JAJ MLE) Ryba faszzerowana (Dorsz) 50 g (GLU PSZ JAJ RYB) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ JAJ MLE) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ GLU ŻYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj (bez soli) 50 g (JAJ MLE) Ryba faszzerowana (dorsz)(bez soli) 50 g (GLU PSZ JAJ RYB) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ JAJ MLE) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj 50 g (JAJ MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Salata zielona 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ JAJ MLE) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ GLU ŻYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z białek 50 g (JAJ MLE) Ryba faszzerowana (Dorsz) 50 g (GLU PSZ JAJ RYB) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/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 |
| II ŚN | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ GLU ŻYT) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 10 g | | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml | | | Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml | Dren śniadanie 250 ml (GLU PSZ JAJ MLE) |
| Obiad | Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 350 ml (SEL GLU JECZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Dorsz) 90 g (GLU PSZ JAJ RYB) Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ SEL) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 350 ml (SEL GLU JECZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Dorsz) 40 g (GLU PSZ JAJ RYB) Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ SEL) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 350 ml (SEL GLU JECZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Dorsz) 90 g (GLU PSZ JAJ RYB) Warzywa po grecku* 150 g (GLU PSZ SEL) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Krupnik jęczmienny (bez soli) () 350 ml (MLE SEL GLU JECZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 200 g Pulpet rybny (Dorsz) (bez soli) 90 g (GLU PSZ JAJ RYB) Warzywa po grecku* (bez soli) 200 g (GLU PSZ SEL) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE SEL GLU JECZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z ryby (Dorsz) 90 g (GLU PSZ JAJ RYB) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ SEL) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE SEL GLU JECZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Dorsz) 90 g (GLU PSZ JAJ RYB) Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ SEL) 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 |
| PD | Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ JAJ SOJ) | | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | | | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) | Dren II () 250 ml |
| Kolejacja | Kasza jaglana 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 10 g Rolada z łopatkii wieprzowej 100 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kasza jaglana 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 15 g Serek a'la homogenizowany 30 g (MLE) Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 10 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kasza jaglana 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) Schab gotowany 100 g Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 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 (GLU PSZ GLU ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Mandarynka 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE GLU ŻYT GLU JECZ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE) Hummus 50 g (SEZ) Mandarynka 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE GLU ŻYT GLU JECZ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 10 g | Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE GLU PSZ GLU ŻYT) 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) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE) Mandarynka 1 szt Rolada z łopatkii wieprzowej 50 g Salata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE GLU ŻYT GLU JECZ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Dren I () 350 ml (GLU PSZ MLE SEL) Bulion drobiowo-warzywny () 250 ml (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml (GLU PSZ GLU ŻYT) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt (MLE) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE) |
| PN | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ MLE) | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ MLE) | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ MLE) | | Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ MLE) | |
| | Wartość energetyczna: 2587.25 kcal; Białko ogółem: 105.11 g; Tłuszcz: 67.68 g; Kw. tł. nasy.: 14.97 g; Węglowodany ogółem: 409.67 g; W tym cukry: 73.71 g; Błonnik pok.: 33.56 g; Sól: 8.90 g; | Wartość energetyczna: 2068.32 kcal; Białko ogółem: 58.36 g; Tłuszcz: 43.25 g; Kw. tł. nasy.: 11.01 g; Węglowodany ogółem: 380.62 g; W tym cukry: 84.77 g; Błonnik pok.: 29.40 g; Sól: 6.87 g; | Wartość energetyczna: 2232.88 kcal; Białko ogółem: 112.74 g; Tłuszcz: 35.75 g; Kw. tł. nasy.: 8.60 g; Węglowodany ogółem: 381.40 g; W tym cukry: 82.11 g; Błonnik pok.: 29.46 g; Sól: 5.84 g; | Wartość energetyczna: 2382.99 kcal; Białko ogółem: 105.14 g; Tłuszcz: 58.21 g; Kw. tł. nasy.: 23.80 g; Węglowodany ogółem: 374.61 g; W tym cukry: 92.12 g; Błonnik pok.: 26.64 g; Sól: 6.71 g; | Wartość energetyczna: 2565.44 kcal; Białko ogółem: 101.65 g; Tłuszcz: 90.14 g; Kw. tł. nasy.: 33.75 g; Węglowodany ogółem: 348.96 g; W tym cukry: 75.36 g; Błonnik pok.: 27.47 g; Sól: 10.96 g; | Wartość energetyczna: 3216.39 kcal; Białko ogółem: 131.04 g; Tłuszcz: 77.58 g; Kw. tł. nasy.: 31.41 g; Węglowodany ogółem: 514.70 g; W tym cukry: 190.86 g; Błonnik pok.: 30.99 g; Sól: 6.82 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 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK

| | BIAL- USK Bogatobiakowa bezmleczna | BIAL- USK Niskobiakowa | BIAL- USK Łatwostrawna z ogr.tł. (trzustkowa) | BIAL- USK Niskosodowa | BIAL- USK Bogatoresztkowa | BIAL- USK Z ogr.tł.(wątrobowa)/Z org.subst.pobudz.wydziel.soków żołąd. | BIAL- USK/PCK Płynna mleczna wzmocniona (dren) | |
|-------------------|------------------------------------|---|---|---|--|---|--|---|
| 2025-01-04 sobota | Śniadanie | Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) 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 10 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) 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 15 g Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor b/śkórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) 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.) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 50 g Ser mozzarella 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) 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.) Filet z kurczaka gotowany 50 g Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g Pomidor b/śkórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/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.) |
| | | II SN | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 10 g | | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | | | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.) |
| 2025-01-04 sobota | Obiad | Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko (paraboliczny) 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 230 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko (paraboliczny) 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 100 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (paraboliczny) 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 230 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Koperkowa z ziemniakami (bez soli) () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (paraboliczny) (bez soli) 200 g Potrawka drobiowa z warzywami (bez soli)* 230 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane (bez soli) () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bigos 300 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (paraboliczny) 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 230 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g 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 |
| | | PD | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | | Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) | | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Dren II () 250 ml |
| 2025-01-04 sobota | Kolacja | 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 10 g Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Rolada z łopatkki 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 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 15 g Rolada z łopatkki wieprzowej 30 g Dżem 25 g 1 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 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.) Rolada z łopatkki wieprzowej 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor b/śkórki 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Rolada z łopatkki wieprzowej (bez soli) 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет szefa z dodatkiem białka sojowego 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ.) Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) 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.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ.) Rolada z łopatkki wieprzowej 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor b/śkórki 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Dren I () 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Bulion drobiowo-warzywny () 250 ml (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | | PN | Chąłka 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt | | Chąłka 50 g (GLU PSZ, JAJ.) | | Chąłka 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.) | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.) |
| | | Wartość energetyczna: 2583.21 kcal; Białko ogółem: 126.15 g; Tłuszcz: 56.59 g; Kw. tł. nasy.: 13.17 g; Węglowodany ogółem: 412.25 g; W tym cukry: 86.38 g; Błonnik pok.: 32.41 g; Sól: 9.68 g; | Wartość energetyczna: 2275.84 kcal; Białko ogółem: 64.52 g; Tłuszcz: 46.14 g; Kw. tł. nasy.: 9.31 g; Węglowodany ogółem: 418.56 g; W tym cukry: 79.77 g; Błonnik pok.: 26.09 g; Sól: 7.06 g; | Wartość energetyczna: 2301.87 kcal; Białko ogółem: 119.44 g; Tłuszcz: 45.33 g; Kw. tł. nasy.: 8.13 g; Węglowodany ogółem: 371.59 g; W tym cukry: 50.06 g; Błonnik pok.: 30.74 g; Sól: 5.15 g; | Wartość energetyczna: 2716.69 kcal; Białko ogółem: 132.54 g; Tłuszcz: 80.03 g; Kw. tł. nasy.: 25.44 g; Węglowodany ogółem: 382.51 g; W tym cukry: 94.25 g; Błonnik pok.: 27.31 g; Sól: 4.71 g; | Wartość energetyczna: 2682.66 kcal; Białko ogółem: 110.23 g; Tłuszcz: 95.34 g; Kw. tł. nasy.: 31.53 g; Węglowodany ogółem: 366.55 g; W tym cukry: 89.04 g; Błonnik pok.: 29.64 g; Sól: 11.56 g; | Wartość energetyczna: 3062.68 kcal; Białko ogółem: 143.37 g; Tłuszcz: 80.57 g; Kw. tł. nasy.: 30.20 g; Węglowodany ogółem: 463.28 g; W tym cukry: 145.31 g; Błonnik pok.: 29.75 g; Sól: 7.93 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 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK

| | BIAL- USK Bogatobiakowa bezmleczna | BIAL- USK Niskobiakowa | BIAL- USK Łatwostrawna z ogr.tł. (trzustkowa) | BIAL- USK Niskosodowa | BIAL- USK Bogatoresztkowa | BIAL- USK Z ogr.tł.(wątrobowa)/Z org.subst.pobudz.wydziel.soków żołąd. | BIAL- USK/PCK Płynna mleczna wzmocniona (dren) |
|-----------|---|---|--|--|---|---|---|
| Śniadanie | Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU, JECZ.) 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 10 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU, JECZ.) 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 15 g Dżem 25 g 2 szt Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE.) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU, PSZ, GLU ŻYT.) Suflet mięsno-jarzynowy () 100 g (GLU, PSZ, JAJ, SEL.) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) 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.) Suflet mięsno-jarzynowy () (bez soli) 50 g (GLU, PSZ, JAJ, SEL.) Pasta z jaj (bez soli) 50 g (JAJ, MLE.) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb żytni razowy 100 g (GLU, PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Piersz gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE.) Salata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) 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.) Piersz gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (GLU, PSZ, JAJ, SEL.) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/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 |
| II ŚN | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU, PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g Salata zielona 10 g | | Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml | | | Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml | Dren śniadanie 250 ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE.) |
| Obiad | Jarzynowa z zacierką (bez mleka) (*) 350 ml (GLU, PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bitka wieprzowa z szynki duszona 90 g (GLU, PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU, PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Jarzynowa z zacierką (bez mleka) (*) 350 ml (GLU, PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet wieprzowy 40 g (GLU, PSZ, JAJ.) Sos własny () 100 ml (GLU, PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Jarzynowa z zacierką (bez mleka) (*) 350 ml (GLU, PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet wieprzowy 90 g (GLU, PSZ, JAJ.) Sos własny () 100 ml (GLU, PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Jarzynowa z zacierką (bez soli)* 350 ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 200 g Bitka wieprzowa z szynki duszona (bez soli) 90 g (GLU, PSZ.) Sos własny (bez soli) 100 ml (GLU, PSZ.) Brokuł gotowany (bez soli)* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Kalaforowa z zacierką () 350 ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bitka wieprzowa z szynki duszona 90 g (GLU, PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU, PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bitka wieprzowa z szynki duszona 90 g (GLU, PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU, PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g 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 |
| PD | Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml | | Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | | | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) | Dren II () 250 ml |
| Kolacja | Ryż 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 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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 | Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU, PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynkowa testowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Miód (25g) 2 szt Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Ryż 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.) 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 (GLU, PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU, PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 50 g Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 50 g (MLE.) Salata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Chleb żytni razowy 100 g (GLU, PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka testowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 50 g (MLE.) Salata zielona 10 g Gruszka 1szt. 150 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Ryż na mleku 300 ml (MLE.) 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.) Szynka testowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 50 g (MLE.) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Dren I () 350 ml (GLU, PSZ, MLE.) Bulion drobiowo-warzywny () 250 ml (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| PN | Wafle tortowe 30 g (GLU, PSZ, SOJ.) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt | Wafle tortowe 30 g (GLU, PSZ, SOJ.) Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) | Wafle tortowe 30 g (GLU, PSZ, SOJ.) Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml | Wafle tortowe 30 g (GLU, PSZ, SOJ.) Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) | Wafle tortowe 30 g (GLU, PSZ, SOJ.) Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) | Wafle tortowe 30 g (GLU, PSZ, SOJ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.) |
| | Wartość energetyczna: 2479.66 kcal; Białko ogółem: 118.53 g; Tłuszcz: 57.76 g; Kw. tł. nasy.: 14.82 g; Węglowodany ogółem: 384.32 g; W tym cukry: 85.99 g; Błonnik pok.: 27.23 g; Sól: 8.48 g; | Wartość energetyczna: 2242.10 kcal; Białko ogółem: 60.56 g; Tłuszcz: 44.24 g; Kw. tł. nasy.: 11.17 g; Węglowodany ogółem: 411.22 g; W tym cukry: 91.75 g; Błonnik pok.: 28.29 g; Sól: 5.71 g; | Wartość energetyczna: 2293.69 kcal; Białko ogółem: 96.11 g; Tłuszcz: 35.47 g; Kw. tł. nasy.: 8.18 g; Węglowodany ogółem: 412.69 g; W tym cukry: 101.62 g; Błonnik pok.: 35.58 g; Sól: 5.82 g; | Wartość energetyczna: 2414.55 kcal; Białko ogółem: 112.30 g; Tłuszcz: 63.86 g; Kw. tł. nasy.: 25.37 g; Węglowodany ogółem: 355.24 g; W tym cukry: 94.44 g; Błonnik pok.: 26.34 g; Sól: 4.04 g; | Wartość energetyczna: 2432.92 kcal; Białko ogółem: 111.11 g; Tłuszcz: 65.88 g; Kw. tł. nasy.: 24.76 g; Węglowodany ogółem: 356.98 g; W tym cukry: 95.14 g; Błonnik pok.: 32.23 g; Sól: 6.93 g; | Wartość energetyczna: 2928.50 kcal; Białko ogółem: 121.33 g; Tłuszcz: 72.96 g; Kw. tł. nasy.: 28.67 g; Węglowodany ogółem: 458.05 g; W tym cukry: 158.72 g; Błonnik pok.: 30.31 g; Sól: 8.41 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 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK

| | BIAL- USK Rozdrobniona/pooperacyjna/papkowata | BIAL- USK Pooperacyjna płynno-papkowata | BIAL- Płynna | BIAL- Kleikowa | BIAL- Wegańska | BIAL- USK Płynna wzmocniona (dren)/miksowana | BIAL- USK Podstawowa oddział dzienny | |
|-------------------------|--|--|--|--|---|---|--|---|
| 2024-12-30 poniedziałek | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE.) Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 50g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SÓL.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE.) 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 (SEL.) | Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Paszтет z fasoli* 100 g (GLUPSZ, JAJ.) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Dren I () 350 ml (GLUPSZ, MLE.) Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Bulion drobiowo-warzywny () 250 ml (SEL.) | |
| | | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml | | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml | | Dren I () 250 ml (GLUPSZ, MLE.) | | |
| | Obiad | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Makaron 180 g (GLUPSZ.) Pulpet drobiowy 90 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 100 ml (GLUPSZ, SEL.) Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLUPSZ.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Bulion drobiowo-warzywny () 350 ml (SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (GLUPSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLUPSZ.) Gulasz sojowy z warzywami* 220 g (GLUPSZ, SOJ, SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Dren II () 350 ml | Placki serniczki 300 g (GLUPSZ, JAJ, MLE.) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml |
| | | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml | | Dren II () 250 ml | | |
| | Kolejca | Kasza manna na mleku 350 ml (GLUPSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE.) Rolada z łopatkii wieprzowej 50g Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) | Kasza manna na mleku 350 ml (GLUPSZ, MLE.) Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Bulion warzywny () 250 ml (SEL.) 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 (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Paszтет wegetariański () 100 g (GLUPSZ, SEL.) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Dren I () 350 ml (GLUPSZ, MLE.) | |
| | | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) | 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 (GLUPSZ, SOJ, MLE.) | Wafle tortowe 30 g (GLUPSZ, SOJ.) Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml | |
| PN | Wartość energetyczna: 3033.97 kcal; Białko ogółem: 125.79 g; Tłuszcz: 78.44 g; Kw. tł. nasy.: 28.96 g; Węglowodany ogółem: 472.09 g; W tym cukry: 121.97 g; Błonnik pok.: 27.58 g; Sól: 9.16 g; | Wartość energetyczna: 1011.05 kcal; Białko ogółem: 30.69 g; Tłuszcz: 13.78 g; Kw. tł. nasy.: 7.22 g; Węglowodany ogółem: 194.72 g; W tym cukry: 88.47 g; Błonnik pok.: 8.38 g; Sól: 1.64 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: 2317.66 kcal; Białko ogółem: 82.16 g; Tłuszcz: 48.49 g; Kw. tł. nasy.: 7.37 g; Węglowodany ogółem: 398.11 g; W tym cukry: 84.53 g; Błonnik pok.: 51.61 g; Sól: 4.62 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: 1082.55 kcal; Białko ogółem: 38.92 g; Tłuszcz: 61.91 g; Kw. tł. nasy.: 12.09 g; Węglowodany ogółem: 94.84 g; W tym cukry: 46.70 g; Błonnik pok.: 6.33 g; Sól: 0.29 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK

| | BIAL- USK Rozdrobniona/pooperacyjna/papkowata | BIAL- USK Pooperacyjna płynno-papkowata | BIAL- Płynna | BIAL- Kleikowa | BIAL- Wegańska | BIAL- USK Płynna wzmocniona (dren)/miksowana | BIAL- USK Podstawowa oddział dzienny | |
|-------------------|--|---|--|--|--|--|---|---|
| 2024-12-31 wtorek | Sniadanie | Płatki jęczmieńne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE.) Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml Bulion warzywny () 250 ml (SEL.) | Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Paszтет z soczewicy * 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Dren I () 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Bulion drobiowo-warzywny () 250 ml (SEL.) | |
| | | II SN | Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml | | | Dren I () 250 ml (GLU PSZ, MLE.) | |
| | Obiad | Ryżowa () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Ryżowa () 350 ml (MLE, SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Bulion drobiowo-warzywny () 350 ml (SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml | Wielowarzywna z zacierką*() (bez mleka) 350 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierząc* 230 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Dren II () 350 ml | Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pieczeń wieprzowa z szynki 90 g Sos ziołowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml |
| | PD | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml | | | Dren II () 250 ml | |
| | Kolejca | Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) | Makaron na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Bulion warzywny () 250 ml (SEL.) 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 (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Hummus 100 g (SEZ.) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Dren I () 350 ml (GLU PSZ, MLE.) | |
| PN | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ.) | 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 (GLU PSZ, SOJ, MLE.) | Wafle ryżowe 30 g | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml | | |
| | Wartość energetyczna: 2530.31 kcal; Białko ogółem: 106.97 g; Tłuszcz: 62.41 g; Kw. tł. nasy.: 24.79 g; Węglowodany ogółem: 398.58 g; W tym cukry: 104.64 g; Błonnik pok.: 25.19 g; Sól: 8.77 g; | Wartość energetyczna: 925.38 kcal; Białko ogółem: 29.32 g; Tłuszcz: 14.39 g; Kw. tł. nasy.: 7.45 g; Węglowodany ogółem: 172.11 g; W tym cukry: 83.54 g; Błonnik pok.: 5.26 g; Sól: 1.33 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: 2444.24 kcal; Białko ogółem: 64.97 g; Tłuszcz: 91.91 g; Kw. tł. nasy.: 11.15 g; Węglowodany ogółem: 350.18 g; W tym cukry: 54.47 g; Błonnik pok.: 34.03 g; Sól: 6.95 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: 768.65 kcal; Białko ogółem: 38.17 g; Tłuszcz: 27.31 g; Kw. tł. nasy.: 4.80 g; Węglowodany ogółem: 99.09 g; W tym cukry: 27.14 g; Błonnik pok.: 12.41 g; Sól: 1.29 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK

| | BIAL- USK Rozdrobniona/pooperacyjna/papkowata | BIAL- USK Pooperacyjna płynno-papkowata | BIAL- Płynna | BIAL- Kleikowa | BIAL- Wegańska | BIAL- USK Płynna wzmocniona (dren)/miksowana | BIAL- USK Podstawowa oddział dzienny | |
|------------------|--|--|--|--|---|---|--|--|
| 2025-01-01 środa | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE) Piers gotowana premium-df, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Schab gotowany 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Babka piaskowa 50 g (GLUPSZ, JAJ, OZI, MLE.) | Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Grysiwka () 350 ml (GLUPSZ, SEL.) | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml Bulion warzywny () 250 ml (SEL.) | Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Pasztecik z ciecierzycy * 100 g (GLUPSZ, JAJ.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Dren I () 350 ml (GLUPSZ, MLE.) Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Bulion drobiowo-warzywny () 250 ml (SEL.) | |
| | II ŚN | Koktajl wielowocowy* 200 ml (MLE.) | | Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml | | | Dren I () 250 ml (GLUPSZ, MLE.) | |
| | Obiad | Rosół z makaronem () 350 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos bazyliowy* 50 ml (GLUPSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Rosół z makaronem () 350 ml (GLUPSZ, SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Bulion drobiowo-warzywny () 350 ml (SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml | Bulion warzywny z makaronem * 350 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlety sojowe 90 g (SOJ.) Ogórek kiszony z cebulką 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 Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLUPSZ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Babka piaskowa 50 g (GLUPSZ, JAJ, OZI, MLE.) |
| | PD | Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml | | Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml | | | Dren II () 250 ml | |
| | Kolejca | Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE) Rolada z łopatką wieprzowej 50 g Baton szynkowy z kurczak 50 g (może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR.) Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) | Płatki pszenne na mleku 350 ml (GLUPSZ, MLE.) Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Bulion warzywny () 250 ml (SEL.) 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 (GLUPSZ, SOJ, MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Dren I () 350 ml (GLUPSZ, MLE.) | |
| | PN | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Drożdżówka mini 50g 50 g (GLUPSZ, JAJ.) | 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 (GLUPSZ, SOJ, MLE.) | Pieczony chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Dżem 25g 1 szt | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml | |
| | Wartość energetyczna: 3102.94 kcal; Białko ogółem: 133.96 g; Tłuszcz: 93.10 g; Kw. tł. nasy.: 32.86 g; Węglowodany ogółem: 448.44 g; W tym cukry: 151.56 g; Błonnik pok.: 30.29 g; Sól: 9.16 g; | Wartość energetyczna: 966.76 kcal; Białko ogółem: 36.85 g; Tłuszcz: 17.01 g; Kw. tł. nasy.: 8.36 g; Węglowodany ogółem: 170.71 g; W tym cukry: 69.14 g; Błonnik pok.: 9.63 g; Sól: 2.22 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: 2278.95 kcal; Białko ogółem: 77.20 g; Tłuszcz: 55.13 g; Kw. tł. nasy.: 8.41 g; Węglowodany ogółem: 373.69 g; W tym cukry: 67.25 g; Błonnik pok.: 45.45 g; Sól: 7.71 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: 1030.79 kcal; Białko ogółem: 51.30 g; Tłuszcz: 44.58 g; Kw. tł. nasy.: 11.79 g; Węglowodany ogółem: 108.67 g; W tym cukry: 37.08 g; Błonnik pok.: 10.58 g; Sól: 2.75 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK

| | 2025-01-02 | czwartek | BIAL- USK Rozdrobniona/pooperacyjna/papkowata | BIAL- USK Pooperacyjna płynno-papkowata | BIAL- Płynna | BIAL- Kleikowa | BIAL- Wegańska | BIAL- USK Płynna wzmocniona (dren)/miksowana | BIAL- USK Podstawowa oddział dzienny | |
|------------|------------|-----------|---|--|--|--|---|--|---|--|
| 2025-01-02 | czwartek | Sniadanie | Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10g (MLE) Serek homo. naturalny 50g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa parzona 50g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SÓL) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Kasza manna na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE) 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 (SEL) | Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Paszтет z fasoli* 70 g (GLU PSZ, JAJ) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Dren I () 350 ml (GLU PSZ, MLE) Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Bulion drobiowo-warzywny () 250 ml (SEL) | | |
| | | | II SN | Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml | | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml | | | Dren I () 250 ml (GLU PSZ, MLE) | |
| | | | Obiad | Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Klopsik wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Bulion drobiowo-warzywny () 350 ml (SEL) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml | Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Gulasz sojowy z warzywami* 230 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 200 g (MLE) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Dren II () 350 ml | Sos boloński z mięsa wp () 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (MLE) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml |
| | | | PD | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml | | | Dren II () 250 ml | |
| | | | Kolacja | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEJCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10g (MLE) Suflet mięsno-jarzywny () 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ) | Ryż na mleku 350 ml (MLE) Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Bulion warzywny () 250 ml (SEL) 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 (GLU PSZ, SOJ, MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Hummus 100 g (SEZ) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Dren I () 350 ml (GLU PSZ, MLE) | |
| | | | PN | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chaika 50 g (GLU PSZ, JAJ) | 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 (GLU PSZ, SOJ, MLE) | 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: 2746.03 kcal; Białko ogółem: 108.57 g; Tłuszcz: 75.94 g; Kw. tł. nasy.: 27.16 g; Węglowodany ogółem: 429.59 g; W tym cukry: 114.37 g; Błonnik pok.: 28.73 g; Sól: 8.17 g; | Wartość energetyczna: 966.64 kcal; Białko ogółem: 29.04 g; Tłuszcz: 13.71 g; Kw. tł. nasy.: 7.21 g; Węglowodany ogółem: 185.30 g; W tym cukry: 83.74 g; Błonnik pok.: 7.29 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: 2432.71 kcal; Białko ogółem: 86.83 g; Tłuszcz: 81.49 g; Kw. tł. nasy.: 10.56 g; Węglowodany ogółem: 344.05 g; W tym cukry: 47.39 g; Błonnik pok.: 42.42 g; Sól: 5.68 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: 749.75 kcal; Białko ogółem: 31.87 g; Tłuszcz: 28.37 g; Kw. tł. nasy.: 5.97 g; Węglowodany ogółem: 91.07 g; W tym cukry: 19.93 g; Błonnik pok.: 12.29 g; Sól: 0.84 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK

| | BIAL- USK Rozdrobniona/pooperacyjna/papkowata | BIAL- USK Pooperacyjna płynno-papkowata | BIAL- Płynna | BIAL- Kleikowa | BIAL- Wegańska | BIAL- USK Płynna wzmocniona (dren)/miksowana | BIAL- USK Podstawowa oddział dzienny | |
|-------------------|--|---|---|--|--|---|---|--|
| 2025-01-03 piątek | Śniadanie | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10g (MLE) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE) Ryba faszerowana (Dorsz) 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml Bulion warzywny () 250 ml (SEL) | Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Pasta z brokuła * 100 g Salata zielona 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Dren I () 350 ml (GLU PSZ, MLE) Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Bulion drobiowo-warzywny () 250 ml (SEL) | |
| | | II ŚN | Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml | | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml | | Dren I () 250 ml (GLU PSZ, MLE) | |
| 2025-01-03 piątek | Obiad | Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet rybny (dorsz) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2, MCK) Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Bulion drobiowo-warzywny () 350 ml (SEL) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml | Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 350 ml (SEL, GLU JECZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlety sojowe 90 g (SOJ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z ryby (Dorsz) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | |
| | | PD | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) | | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml | | Dren II () 250 ml | |
| 2025-01-03 piątek | Kolacja | Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10g (MLE) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE) Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Ryż na mleku 350 ml (MLE) Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Bulion warzywny () 250 ml (SEL) 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 (GLU PSZ, SOJ, MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Pasztet z soczewicy * 100 g (GLU PSZ, JAJ) Mandarynka 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Dren I () 350 ml (GLU PSZ, MLE) | |
| | | PN | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2) | 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 UDK) 200 ml | Woda mineralna n/g 0,5l (tylko USK) 1 szt Suchary b/c (tylko USK) 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml |
| | | Wartość energetyczna: 2712.82 kcal; Białko ogółem: 120.29 g; Tłuszcz: 74.45 g; Kw. tł. nasy.: 28.54 g; Węglowodany ogółem: 403.08 g; W tym cukry: 88.59 g; Błonnik pok.: 24.27 g; Sól: 6.89 g; | Wartość energetyczna: 953.76 kcal; Białko ogółem: 29.39 g; Tłuszcz: 14.56 g; Kw. tł. nasy.: 7.43 g; Węglowodany ogółem: 179.29 g; W tym cukry: 83.32 g; Błonnik pok.: 6.33 g; Sól: 1.33 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: 1974.12 kcal; Białko ogółem: 66.86 g; Tłuszcz: 55.87 g; Kw. tł. nasy.: 8.68 g; Węglowodany ogółem: 313.41 g; W tym cukry: 53.89 g; Błonnik pok.: 38.33 g; Sól: 10.37 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: 696.77 kcal; Białko ogółem: 25.86 g; Tłuszcz: 21.05 g; Kw. tł. nasy.: 2.38 g; Węglowodany ogółem: 107.30 g; W tym cukry: 22.45 g; Błonnik pok.: 13.67 g; Sól: 1.84 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK

| | BIAL- USK Rozdrobniona/pooperacyjna/papkowata | BIAL- USK Pooperacyjna płynno-papkowata | BIAL- Płynna | BIAL- Kleikowa | BIAL- Wegańska | BIAL- USK Płynna wzmocniona (dren)/miksowana | BIAL- USK Podstawowa oddział dzienny | |
|-------------------|--|--|---|--|---|---|--|---|
| 2025-01-04 sobota | Śniadanie | Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Baton szynkowy z kurczak 50 g (może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR.) Filet z kurczaka gotowany 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE) 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 z/c 200 ml Bulion warzywny () 250 ml (SEL) | Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Pasztecik z ciecierzycy () 100 g (GLUPSZ, JAJ.) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Dren I () 350 ml (GLUPSZ, MLE) Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Bulion drobiowo-warzywny () 250 ml (SEL) | |
| | II SN | Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml | | Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml | | Dren I () 250 ml (GLUPSZ, MLE) | | |
| | Obiad | Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (paraboliczny) 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 230 g (GLUPSZ, SEL) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Bulion drobiowo-warzywny () 350 ml (SEL) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml | Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (GLUPSZ, SEL) Kotlety z brokuła* 400 g (GLUPSZ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Dren II () 350 ml | Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bigos 300 g (GLUPSZ, SEL, GOR.) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml |
| | PD | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | | Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml | | Dren II () 250 ml | | |
| | Kolacja | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Rolada z łopatką wieprzowej 50 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) | Kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE) Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Bulion warzywny () 250 ml (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml | Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Hummus 100 g (SEZ) Salata zielona 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Dren I () 350 ml (GLUPSZ, MLE) | |
| | PN | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chalka 50 g (GLUPSZ, JAJ) | 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 (GLUPSZ, SOJ, MLE) | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Wafle ryżowe 30 g | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml | |
| | Wartość energetyczna: 2841.88 kcal; Białko ogółem: 127.66 g; Tłuszcz: 72.15 g; Kw. tł. nasy.: 25.67 g; Węglowodany ogółem: 440.86 g; W tym cukry: 127.58 g; Błonnik pok.: 25.97 g; Sól: 7.52 g; | Wartość energetyczna: 976.14 kcal; Białko ogółem: 30.07 g; Tłuszcz: 14.24 g; Kw. tł. nasy.: 7.39 g; Węglowodany ogółem: 185.19 g; W tym cukry: 83.88 g; Błonnik pok.: 7.41 g; Sól: 1.35 g; | Wartość energetyczna: 747.32 kcal; Białko ogółem: 12.39 g; Tłuszcz: 6.51 g; Kw. tł. nasy.: 1.80 g; Węglowodany ogółem: 163.12 g; W tym cukry: 117.99 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: 2665.02 kcal; Białko ogółem: 69.81 g; Tłuszcz: 111.55 g; Kw. tł. nasy.: 12.30 g; Węglowodany ogółem: 352.43 g; W tym cukry: 67.68 g; Błonnik pok.: 43.39 g; Sól: 8.36 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: 756.50 kcal; Białko ogółem: 21.99 g; Tłuszcz: 29.15 g; Kw. tł. nasy.: 8.15 g; Węglowodany ogółem: 108.96 g; W tym cukry: 33.03 g; Błonnik pok.: 14.46 g; Sól: 3.50 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIAŁYSTOK

| | BIAL- USK Rozdrobniona/pooperacyjna/papkowata | BIAL- USK Pooperacyjna płynno-papkowata | BIAL- Płynna | BIAL- Kleikowa | BIAL- Wegańska | BIAL- USK Płynna wzmocniona (dren)/miksowana | BIAL- USK Podstawowa oddział dzienny | |
|----------------------|--|--|---|--|---|--|---|--|
| 2025-01-05 niedziela | Śniadanie | Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE,) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE,) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml Bulion warzywny () 250 ml (SEL,) | Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | 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 10 g Hummus 100 g (SEZ,) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Dren I () 350 ml (GLU PSZ, MLE,) Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Bulion drobiowo-warzywny () 250 ml (SEL,) | |
| | II ŚN | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml | | Dren I () 250 ml (GLU PSZ, MLE,) | | |
| | Obiad | Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Bulion drobiowo-warzywny () 350 ml (SEL,) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml | Jarzynowa z zacierką (bez mleka) (*) 350 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Pierogi z soczewicą 200 g (GLU PSZ, JAJ,) Surówka Coleslaw (bez mleka) 200 g (JAJ, GOR,) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Dren II () 350 ml | Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bitka wieprzowa z szynki duszona 90 g (GLU PSZ,) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml |
| | PD | Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml | | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml | | Dren II () 250 ml | | |
| | Kolacja | Ryż na mleku 300 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR,) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 50 g (MLE,) Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) | Ryż na mleku 350 ml (MLE,) Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Bulion warzywny () 250 ml (SEL,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml | Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | 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 10 g Pasta z fasoli 100 g Salata zielona 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Dren I () 350 ml (GLU PSZ, MLE,) | |
| | PN | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ,) | 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 (GLU PSZ, SOJ, MLE,) | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Wafle tortowe 30 g (GLU PSZ, SOJ,) Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml | |
| | Wartość energetyczna: 2730.01 kcal; Białko ogółem: 115.79 g; Tłuszcz: 77.08 g; Kw. tł. nasy.: 29.78 g; Węglowodany ogółem: 408.07 g; W tym cukry: 109.95 g; Błonnik pok.: 29.24 g; Sól: 8.51 g; | Wartość energetyczna: 917.09 kcal; Białko ogółem: 28.92 g; Tłuszcz: 13.99 g; Kw. tł. nasy.: 7.31 g; Węglowodany ogółem: 171.13 g; W tym cukry: 83.73 g; Błonnik pok.: 5.63 g; Sól: 1.34 g; | Wartość energetyczna: 747.32 kcal; Białko ogółem: 12.39 g; Tłuszcz: 6.51 g; Kw. tł. nasy.: 1.80 g; Węglowodany ogółem: 163.12 g; W tym cukry: 117.99 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: 2399.14 kcal; Białko ogółem: 71.20 g; Tłuszcz: 70.12 g; Kw. tł. nasy.: 9.56 g; Węglowodany ogółem: 383.76 g; W tym cukry: 71.90 g; Błonnik pok.: 35.66 g; Sól: 8.43 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: 702.60 kcal; Białko ogółem: 38.44 g; Tłuszcz: 22.00 g; Kw. tł. nasy.: 4.53 g; Węglowodany ogółem: 93.64 g; W tym cukry: 16.73 g; Błonnik pok.: 11.31 g; Sól: 1.43 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,