

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-18 do dnia 2024-06-27 KUCHNIA BYDGOSZCZ

	BYD- Ogólna	BYD- Łatwo strawna	BYD- Cukrzycowa/ z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BYD- Łatwo strawna Bogatobiałkowa	BYD- Dodatek do diet	
2024-06-18 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Serek wiejski ziarnisty 100 g ( <u>MLE</u> ) Parówki gotowane drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 80 g Papryka świeża 30 g Dżem 25 g 1 szt Kakao z mlekiem gotowane 200 ml ( <u>MLE</u> )	Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Serek wiejski ziarnisty 100 g ( <u>MLE</u> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 30 g Cykorria 10 g Dżem 25 g 1 szt Mleko gotowane 200 ml ( <u>MLE</u> )	Bułka graham-pszenna (45g) 0,5 szt ( <u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, ŁUB</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Serek wiejski ziarnisty 100 g ( <u>MLE</u> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 30 g Papryka świeża 30 g Kakao z mlekiem gotowane b/c 200 ml ( <u>MLE</u> )	Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Serek wiejski ziarnisty 100 g ( <u>MLE</u> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Cykorria 10 g Dżem 25 g 1 szt Mleko gotowane 200 ml ( <u>MLE</u> )	Pierś delikatna z kurzej pólki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g Ser topiony 25 g ( <u>MLE</u> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 30 g Płatki kukurydziane 10 g Mleko gotowane 100 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 100 ml
	II ŚN		Bawarka b/c 200 ml ( <u>MLE</u> ) Jabłko w sosie wanilinowym gotowanym b/c 150 g ( <u>MLE</u> )	Bawarka z/c 200 ml ( <u>MLE</u> ) Jabłko w sosie wanilinowym gotowanym 150 g ( <u>MLE</u> )		
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR</u> ) Pieczeń rzymska wołowa pieczona 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos ziołowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 150 g Kasza jęczmienna gotowana na sypko 200 g ( <u>GLU JEJCZ</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 200 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Pieczeń rzymska wołowa pieczona 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos ziołowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <u>SEL</u> ) Kasza jęczmienna gotowana na sypko 200 g ( <u>GLU JEJCZ</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 200 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Pieczeń rzymska wołowa pieczona 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos ziołowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 150 g Kasza jęczmienna gotowana na sypko 200 g ( <u>GLU JEJCZ</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 200 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Pieczeń rzymska wołowa pieczona 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos ziołowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <u>SEL</u> ) Kasza jęczmienna gotowana na sypko 200 g ( <u>GLU JEJCZ</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 200 ml	Fasolka szparagowa gotowana z bułką tartą i z olejem * 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )
	PD	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )	Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE</u> ) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u> ) Arbuz 100 g	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Ryba (miruna) po grecku pieczona 100 g ( <u>GLU PSZ, RYB, SEL</u> ) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Sałata zielona 8 g Powidła śliwkowe 25 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u> )	Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Ryba (miruna) po grecku pieczona 100 g ( <u>GLU PSZ, RYB, SEL</u> ) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Sałata zielona 8 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Ryba (miruna) po grecku pieczona 100 g ( <u>GLU PSZ, RYB, SEL</u> ) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Sałata zielona 8 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u> )	Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Ryba (miruna) po grecku pieczona 100 g ( <u>GLU PSZ, RYB, SEL</u> ) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Sałata zielona 8 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u> )	Schab klasyczny wp,z dodatkiem wody,wędzony, parzony 30 g ( <u>SOJ</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 10 g Ogórek świeży 30 g Płatki czekoladowe 10 g Mleko gotowane 100 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 100 ml
PN			Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Szpinak baby 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Chleb pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Szpinak baby 20 g		
	Wartość energetyczna: 2795.72 kcal; Białko ogółem: 114.95 g; Tłuszcz: 89.86 g; Kw. tł. nasy.: 33.89 g; Węglowodany ogółem: 375.23 g; w tym cukry: 103.27 g; Błonnik pok.: 29.31 g; Sól: 9.84 g;	Wartość energetyczna: 2429.91 kcal; Białko ogółem: 108.11 g; Tłuszcz: 76.48 g; Kw. tł. nasy.: 33.26 g; Węglowodany ogółem: 336.21 g; w tym cukry: 80.27 g; Błonnik pok.: 25.98 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2686.65 kcal; Białko ogółem: 127.87 g; Tłuszcz: 84.78 g; Kw. tł. nasy.: 40.35 g; Węglowodany ogółem: 366.21 g; w tym cukry: 73.22 g; Błonnik pok.: 38.06 g; Sól: 9.81 g;	Wartość energetyczna: 2884.47 kcal; Białko ogółem: 132.06 g; Tłuszcz: 86.24 g; Kw. tł. nasy.: 38.82 g; Węglowodany ogółem: 404.8 g; w tym cukry: 108.44 g; Błonnik pok.: 29.78 g; Sól: 9.72 g;	Wartość energetyczna: 644.07 kcal; Białko ogółem: 35.2 g; Tłuszcz: 24 g; Kw. tł. nasy.: 12.67 g; Węglowodany ogółem: 74.71 g; w tym cukry: 29.52 g; Błonnik pok.: 5.78 g; Sól: 2.49 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-18 do dnia 2024-06-27 KUCHNIA BYDGOSZCZ

	BYD- Ogólna	BYD- Łatwo strawna	BYD- Cukrzycowa/ z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BYD- Łatwo strawna Bogatobiałkowa	BYD- Dodatek do diet	
2024-06-19 środa	Sniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE,</u> ) Pasztet drobiowy z kurnej półki 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u> ) Pomidor b/skórki 30 g Miód (25g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Chleb pszenny 100g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor b/skórki 30 g Miód (25g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor b/skórki 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Chleb pszenny 100g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor b/skórki 30 g Miód (25g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Szynka ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 30 g ( <u>SOJ,</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 10 g Szpinak baby 20 g Płatki kukurydziane 10 g Mleko gotowane 100 ml ( <u>MLE,</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 100 ml
	II ŚN		Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Twaróg półtusty 30 g ( <u>MLE,</u> ) Mix sałat 10 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Chleb pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Twaróg półtusty 30 g ( <u>MLE,</u> ) Mix sałat 10 g		
	Obiad	Owocowa zupa z makaronem * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Eskalopka smażona z indyka 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Sałata zielona z kefirem 60 g ( <u>MLE,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kompot z jabłek z/c 200 ml	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Filet z indyka gotowany 100 g Sos bazylkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Sałata zielona z kefirem 60 g ( <u>MLE,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kompot z jabłek z/c 200 ml	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Filet z indyka gotowany 100 g Sos bazylkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Sałata zielona z kefirem 60 g ( <u>MLE,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kompot z jabłek b/c 200 ml	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Filet z indyka gotowany 120 g Sos bazylkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Sałata zielona z kefirem 60 g ( <u>MLE,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kompot z jabłek z/c 200 ml	Surówka z marchwi i pora z olejem () 150 g
	PD	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Płatki kukurydziane 10 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Musli 10 g ( <u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ,</u> )	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Płatki kukurydziane 10 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb pszenny 20 g ( <u>MLE,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ,</u> ) Serek homo o smaku wanilinowym 100 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z marchewki gotowanej z natką pietruszki 30 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Chleb pszenny 100g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ,</u> ) Serek homo o smaku wanilinowym 100 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z marchewki gotowanej z natką pietruszki 30 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 30 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 100g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Serek homo o smaku wanilinowym 100 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Pasta z marchewki gotowanej z natką pietruszki 30 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u> ) Ser topiony 25 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 10 g Sałata zielona 8 g Płatki czekoladowe 10 g Mleko gotowane 100 ml ( <u>MLE,</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 100 ml
	PN		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pomidorki koktajlowe 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 200 ml Chleb pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pomidorki koktajlowe 30 g		
		Wartość energetyczna: 2412.02 kcal; Białko ogółem: 99.11 g; Tłuszcz: 80.24 g; Kw. tł. nasy.: 32.03 g; Węglowodany ogółem: 332.39 g; w tym cukry: 65.69 g; Błonnik pok.: 23.11 g; Sól: 5.47 g;	Wartość energetyczna: 2024.21 kcal; Białko ogółem: 102.78 g; Tłuszcz: 56.16 g; Kw. tł. nasy.: 29.61 g; Węglowodany ogółem: 279.41 g; w tym cukry: 48.11 g; Błonnik pok.: 15.76 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 2097.24 kcal; Białko ogółem: 119.05 g; Tłuszcz: 67.81 g; Kw. tł. nasy.: 36.8 g; Węglowodany ogółem: 265.06 g; w tym cukry: 25.99 g; Błonnik pok.: 27.82 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2452.69 kcal; Białko ogółem: 132.67 g; Tłuszcz: 68.78 g; Kw. tł. nasy.: 36.69 g; Węglowodany ogółem: 327.81 g; w tym cukry: 65.42 g; Błonnik pok.: 17.65 g; Sól: 8.97 g;	Wartość energetyczna: 652.02 kcal; Białko ogółem: 32.28 g; Tłuszcz: 31.22 g; Kw. tł. nasy.: 12.56 g; Węglowodany ogółem: 64.95 g; w tym cukry: 41.97 g; Błonnik pok.: 8.75 g; Sól: 2.76 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-18 do dnia 2024-06-27 KUCHNIA BYDGOSZCZ

	BYD- Ogólna	BYD- Łatwo strawna	BYD- Cukrzycowa/ z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BYD- Łatwo strawna Bogatobiałkowa	BYD- Dodatek do diet	
2024-06-20 czwartek	Śniadanie	Bułka graham-pszenna (45g) 0,5 szt ( <u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, ŁUB,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pomidorowy twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ) Roszponka 10 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 200ml	Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pomidorowy twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ) Roszponka 10 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 200 ml	Bułka graham-pszenna (45g) 0,5 szt ( <u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, ŁUB,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pomidorowy twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ) Roszponka 10 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 200 ml	Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Pomidorowy twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ) Roszponka 10 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 200 ml	Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Ser topiony 25 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 10 g Pomidor b/skórki 30 g Płatki kukurydziane 10 g Mleko gotowane 100 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 100 ml
		II ŚN		Herbata miętowa ekspresowa b/c 200 ml Chleb pszenny 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 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Cykoria 10 g	Herbata miętowa ekspresowa z/c 200 ml Chleb pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Cykoria 10 g	
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Łazanki gotowane z kapustą duszoną i mięsem wp z łopatką 350 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem 150 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy* z/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Sos boloński gotowany# -dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Brokuł gotowany* 150 g Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy* z/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Sos boloński gotowany# -dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem 150 g ( <u>SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy* b/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Sos boloński gotowany# -dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Brokuł gotowany* 150 g Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy* z/c 200 ml	Marchew z groszkiem gotowana ()* 150 g	
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет z ciecierzycy () 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Frankfurterki gotowane 80 g ( <u>SOJ,</u> ) Musztarda 10 g ( <u>GOR,</u> ) Papryka świeża 30 g Powidła śliwkowe 25 g Kakao z mlekiem gotowane 250 ml ( <u>MLE</u> )	Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Serek naturalny Bieluch 100 g ( <u>MLE</u> ) Szynka wędzona-pr. dr. wędzony, parzony 30 g Pomidor b/skórki 30 g Mleko gotowane 200 ml ( <u>MLE</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет z ciecierzycy () 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Szynka wędzona-pr. dr. wędzony, parzony 30 g Papryka świeża 30 g Kakao z mlekiem gotowane b/c 200 ml ( <u>MLE</u> )	Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Serek naturalny Bieluch 100 g ( <u>MLE</u> ) Szynka wędzona-pr. dr. wędzony, parzony 50 g Pomidor b/skórki 30 g Mleko gotowane 200 ml ( <u>MLE</u> )	Pyzdra schabowa- wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 30 g Ser żółty 25 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 10 g Sałata zielona 8 g Płatki czekoladowe 10 g Mleko gotowane 100 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 100 ml	
	PN		Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Rzodkiewka 30 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Chleb pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pasta z marchewki gotowanej () 30 g		
	Wartość energetyczna: 2879.41 kcal; Białko ogółem: 102.75 g; Tłuszcz: 115.86 g; Kw. tł. nasy.: 38.01 g; Węglowodany ogółem: 364.8 g; w tym cukry: 103.14 g; Błonnik pok.: 33.43 g; Sól: 9.19 g;	Wartość energetyczna: 2347.59 kcal; Białko ogółem: 103.87 g; Tłuszcz: 77.25 g; Kw. tł. nasy.: 37.11 g; Węglowodany ogółem: 313.42 g; w tym cukry: 71.31 g; Błonnik pok.: 17.94 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 2634.39 kcal; Białko ogółem: 113.99 g; Tłuszcz: 94.96 g; Kw. tł. nasy.: 40.29 g; Węglowodany ogółem: 337.36 g; w tym cukry: 48.8 g; Błonnik pok.: 40.79 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 2801.93 kcal; Białko ogółem: 130.45 g; Tłuszcz: 93.74 g; Kw. tł. nasy.: 44.82 g; Węglowodany ogółem: 363.58 g; w tym cukry: 89.09 g; Błonnik pok.: 20.91 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 571.96 kcal; Białko ogółem: 35.67 g; Tłuszcz: 21.74 g; Kw. tł. nasy.: 12.45 g; Węglowodany ogółem: 63.46 g; w tym cukry: 38.65 g; Błonnik pok.: 9.5 g; Sól: 3.36 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-18 do dnia 2024-06-27 KUCHNIA BYDGOSZCZ

		BYD- Ogólna	BYD- Łatwo strawna	BYD- Cukrzycowa/ z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BYD- Łatwo strawna Bogatobiałkowa	BYD- Dodatek do diet
2024-06-21, piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku gotowana 300 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ) Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Szyzka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ</u> ) Arbuz 100 g Miód (25g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JĘCZ</u> )	Zacierka na mleku gotowana 300 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ) Chleb pszenny 100g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> ) Szyzka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ</u> ) Arbuz 100 g Miód (25g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JĘCZ</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> ) Szyzka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ</u> ) Arbuz 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JĘCZ</u> )	Zacierka na mleku gotowana 300 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ) Chleb pszenny 100g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Szyzka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ</u> ) Twaróg półtłusty 100g ( <u>MLE</u> ) Arbuz 100 g Miód (25g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JĘCZ</u> )	Ser żółty 25 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Dżem 10g Rzodkiewka 30g Płatki kukurydziane 10g Mleko gotowane 100 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 100 ml
	II ŚN			Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JĘCZ</u> ) Słupki z marchewki 30g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Serek homo owocowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Ryba smażona (Dorsz) 100 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> ) Surówka z kapusty młodej z olejem () 150 g Ziemniaki puree z koperkiem gotowane () 200 g Woda z miętą 200 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g ( <u>RYB</u> ) Warzywa po grecku gotowane () 150 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ) Ziemniaki puree z koperkiem gotowane () 200 g Woda z miętą 200 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g ( <u>RYB</u> ) Surówka z kapusty młodej z olejem () 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Woda z miętą 200 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g ( <u>RYB</u> ) Warzywa po grecku gotowane () 150 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ) Ziemniaki puree z koperkiem gotowane () 200 g Woda z miętą 200 ml	Salata zielona z jogurtem 60 g ( <u>MLE</u> )
	PD	Koktajl wieloowocowy* 200 ml ( <u>MLE</u> ) Chrupki kukurydziane 20 g		Koktajl wieloowocowy* b/c 200 ml ( <u>MLE</u> ) Wafle ryżowe 30 g	Koktajl wieloowocowy* 200 ml ( <u>MLE</u> ) Chrupki kukurydziane 20 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Szyzka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ) Sałatka wiosenna 30g Herbata rumiankowa ekspresowa z/c 200 ml Powidła śliwkowe 25g	Chleb pszenny 100g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Szyzka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ) Sałatka wiosenna - diety 30g Herbata rumiankowa ekspresowa z/c 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Szyzka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ) Sałatka wiosenna 30g Herbata rumiankowa ekspresowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 100g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Szyzka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ) Sałatka wiosenna - diety 30g Herbata rumiankowa ekspresowa z/c 200 ml	Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ</u> ) Ser topiony 25 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 10g Pomidor b/skórki 30g Płatki czekoladowe 10g Mleko gotowane 100 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 100 ml
PN			Herbata miętowa ekspresowa b/c 200 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek świeży 30 g	Herbata miętowa ekspresowa z/c 200 ml Chleb pszenny 30 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <u>może zawierać: GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> ) Cykoria 10 g		
	Wartość energetyczna: 2657.73 kcal; Białko ogółem: 107.09 g; Tłuszcz: 89.2 g; Kw. tł. nasy.: 36.2 g; Węglowodany ogółem: 368.02 g; w tym cukry: 92.46 g; Błonnik pok.: 28.3 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 2459.64 kcal; Białko ogółem: 109.87 g; Tłuszcz: 75.53 g; Kw. tł. nasy.: 35 g; Węglowodany ogółem: 342.33 g; w tym cukry: 87.2 g; Błonnik pok.: 24.6 g; Sól: 6.8 g;	Wartość energetyczna: 2546.66 kcal; Białko ogółem: 124.65 g; Tłuszcz: 92.25 g; Kw. tł. nasy.: 41.12 g; Węglowodany ogółem: 318.82 g; w tym cukry: 52.72 g; Błonnik pok.: 35.28 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 3075.64 kcal; Białko ogółem: 143.7 g; Tłuszcz: 90.69 g; Kw. tł. nasy.: 39.44 g; Węglowodany ogółem: 428.61 g; w tym cukry: 102.75 g; Błonnik pok.: 25.71 g; Sól: 8.53 g;	Wartość energetyczna: 509.12 kcal; Białko ogółem: 32.16 g; Tłuszcz: 21.35 g; Kw. tł. nasy.: 12.27 g; Węglowodany ogółem: 49.25 g; w tym cukry: 31.18 g; Błonnik pok.: 3.7 g; Sól: 3.32 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-18 do dnia 2024-06-27 KUCHNIA BYDGOSZCZ

	BYD- Ogólna	BYD- Łatwo strawna	BYD- Cukrzycowa/ z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BYD- Łatwo strawna Bogatobiałkowa	BYD- Dodatek do diet	
2024-06-22 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Parówki z szynki gotowane-kiełbasa wp., homogenizowana, wędzona, parzona 80 g Ketchup 20 g ( <u>SEL,</u> ) Sałatka z ryżu i ryby gotowanej (miruna) - dieta () 100 g ( <u>RYB,</u> ) Rzodkiewka 30 g Dżem 25 g 1 szt Kakao z mlekiem gotowane 200ml ( <u>MLE,</u> )	Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ,</u> ) Sałatka z ryżu i ryby gotowanej (miruna) - dieta () 100 g ( <u>RYB,</u> ) Szpinak baby 20 g Dżem 25 g 1 szt Mleko gotowane 200ml ( <u>MLE,</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ,</u> ) Sałatka z ryżu i ryby gotowanej (miruna) - dieta () 100 g ( <u>RYB,</u> ) Rzodkiewka 30 g Kakao z mlekiem gotowane b/c 200ml ( <u>MLE,</u> )	Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Sałatka z ryżu i ryby gotowanej (miruna) - dieta () 100 g ( <u>RYB,</u> ) Szpinak baby 20 g Dżem 25 g 1 szt Mleko gotowane 200ml ( <u>MLE,</u> )	Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 30 g Ser topiony 25 g ( <u>MLE,</u> ) Miód 10 g Sałata zielona 8 g Płatki kukurydziane 10 g Mleko gotowane 100 ml ( <u>MLE,</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 100 ml
	II ŚN			Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Cykoria 10 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Chleb pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Cykoria 10 g	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Gulasz z udźca kurczaka gotowany 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z marchwi () 100 g ( <u>MLE,</u> ) Kasza jęczmienna gotowana na sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> ) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek z/c 200 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Gulasz z udźca kurczaka gotowany 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Marchew gotowana oprószana z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kasza jęczmienna gotowana na sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> ) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek z/c 200 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Gulasz z udźca kurczaka gotowany 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z marchwi b/c () 100 g ( <u>MLE,</u> ) Kasza jęczmienna gotowana na sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> ) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek b/c 200 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Gulasz z udźca kurczaka gotowany 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Marchew gotowana oprószana z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kasza jęczmienna gotowana na sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> ) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek z/c 200 ml	
	PD	Budyń o smaku czekoladowym z syropem o smaku malinowym 150 g ( <u>MLE,</u> )	Budyń o smaku waniliowym z musem o smaku truskawkowym 150 g ( <u>MLE,</u> ) Melon 50 g	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <u>MLE,</u> ) Melon 50 g	Budyń o smaku waniliowym z musem o smaku truskawkowym 150 g ( <u>MLE,</u> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Twarożek z ziołami 100 g ( <u>MLE,</u> ) Ogórek świeży 30 g Powidła śliwkowe 25 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Twarożek z ziołami 100 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Twarożek z ziołami 100 g ( <u>MLE,</u> ) Ogórek świeży 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Twarożek z ziołami 100 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 30 g ( <u>SOJ,</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 10 g Pomidor 30 g Płatki czekoladowe 10 g Mleko gotowane 100 ml ( <u>MLE,</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 100 ml
	PN		Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa kieł. wp. gr. rozd. wędz. parzo. z dodat.wody w osł.niejad 30 g Rukola 8 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Chleb pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa kieł. wp. gr. rozd. wędz. parzo. z dodat.wody w osł.niejad 30 g Rukola 8 g		
		Wartość energetyczna: 2594.84 kcal; Białko ogółem: 97.83 g; Tłuszcz: 101.93 g; Kw. tł. nasy.: 43.46 g; Węglowodany ogółem: 332.4 g; w tym cukry: 89.4 g; Błonnik pok.: 30.91 g; Sól: 8.43 g;	Wartość energetyczna: 2365.96 kcal; Białko ogółem: 96.69 g; Tłuszcz: 84.45 g; Kw. tł. nasy.: 34.68 g; Węglowodany ogółem: 313.52 g; w tym cukry: 77.74 g; Błonnik pok.: 26.75 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 2550.89 kcal; Białko ogółem: 109.27 g; Tłuszcz: 95.71 g; Kw. tł. nasy.: 42.4 g; Węglowodany ogółem: 330.18 g; w tym cukry: 60.44 g; Błonnik pok.: 37.62 g; Sól: 9.05 g;	Wartość energetyczna: 2859.62 kcal; Białko ogółem: 127.01 g; Tłuszcz: 103.18 g; Kw. tł. nasy.: 42.93 g; Węglowodany ogółem: 363.73 g; w tym cukry: 94.46 g; Błonnik pok.: 28.39 g; Sól: 9.71 g;	Wartość energetyczna: 504.45 kcal; Białko ogółem: 32.11 g; Tłuszcz: 20.46 g; Kw. tł. nasy.: 12.29 g; Węglowodany ogółem: 48.88 g; w tym cukry: 25.65 g; Błonnik pok.: 1.81 g; Sól: 2.97 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-18 do dnia 2024-06-27 KUCHNIA BYDGOSZCZ

		BYD- Ogólna	BYD- Łatwo strawna	BYD- Cukrzycowa/ z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BYD- Łatwo strawna Bogatobiałkowa	BYD- Dodatek do diet
2024-06-23 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Połędwica delikatna- produkt blokowy drobiowo -wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> ) Mix sałat 8 g Miód (25g) 1 szt Bawarka z/c 200 ml ( <u>MLE,</u> )	Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Połędwica delikatna -produkt blokowy drobiowo -wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> ) Mix sałat 8 g Miód (25g) 1 szt Bawarka z/c 200 ml ( <u>MLE,</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Połędwica delikatna -produkt blokowy drobiowo -wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> ) Mix sałat 8 g Bawarka b/c 200 ml ( <u>MLE,</u> )	Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Połędwica delikatna -produkt blokowy drobiowo -wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> ) Mix sałat 8 g Miód (25g) 1 szt Bawarka z/c 200 ml ( <u>MLE,</u> )	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ,</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 10 g Pomidor b/skórki 30 g Płatki kukurydziane 10 g Mleko gotowane 100 ml ( <u>MLE,</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 100 ml
	II ŚN			Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 30 g ( <u>SOJ,</u> ) Papryka świeża 30 g	Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Chleb pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 30 g ( <u>SOJ,</u> ) Banan 1szt. 1 szt	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kotlet schabowy smażony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Mizeria 100 g ( <u>MLE,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Woda z cytryną 200 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Cukinia pieczona z olejem 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Woda z cytryną 200 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Mizeria 100 g ( <u>MLE,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Woda z cytryną 200 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Cukinia pieczona z olejem 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Woda z cytryną 200 ml	
	PD		Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u> ) Kawa zbożowa z makiem z/c 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u> ) Kawa zbożowa z makiem z/c 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Ser topiony trójkąt 17,5 g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pomidorki koktajlowe 30 g Powidła śliwkowe 25 g Kakao z makiem 200 ml ( <u>MLE,</u> )	Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidorki koktajlowe 30 g Mleko 200 ml ( <u>MLE,</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidorki koktajlowe 30 g Kakao z makiem b/c 200 ml ( <u>MLE,</u> )	Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidorki koktajlowe 30 g Mleko 200 ml ( <u>MLE,</u> )	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 10 g Sałata zielona 8 g Płatki czekoladowe 10 g Mleko gotowane 100 ml ( <u>MLE,</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 100 ml
	PN			Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka ze straganu wp.,z dod. wody, wędzona, parzona 30 g ( <u>SOJ,</u> ) Ogórek świeży 30 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Chleb pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka ze straganu wp.,z dod. wody, wędzona, parzona 30 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor b/skórki 30 g	
		Wartość energetyczna: 2473.14 kcal; Białko ogółem: 98.39 g; Tłuszcz: 84.37 g; Kw. tł. nasy.: 35.89 g; Węglowodany ogółem: 334.27 g; w tym cukry: 58.04 g; Błonnik pok.: 20.17 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 2359.78 kcal; Białko ogółem: 124.6 g; Tłuszcz: 75.15 g; Kw. tł. nasy.: 35.31 g; Węglowodany ogółem: 295.92 g; w tym cukry: 46.47 g; Błonnik pok.: 15 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 2367.03 kcal; Białko ogółem: 135.64 g; Tłuszcz: 78.14 g; Kw. tł. nasy.: 41.39 g; Węglowodany ogółem: 289.2 g; w tym cukry: 32.48 g; Błonnik pok.: 27.11 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2957.84 kcal; Białko ogółem: 150.1 g; Tłuszcz: 87.5 g; Kw. tł. nasy.: 42.22 g; Węglowodany ogółem: 391.86 g; w tym cukry: 103.09 g; Błonnik pok.: 20.09 g; Sól: 9.24 g;	Wartość energetyczna: 503.61 kcal; Białko ogółem: 32.79 g; Tłuszcz: 22.29 g; Kw. tł. nasy.: 12.43 g; Węglowodany ogółem: 44.36 g; w tym cukry: 28.69 g; Błonnik pok.: 1.88 g; Sól: 3.07 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-18 do dnia 2024-06-27 KUCHNIA BYDGOSZCZ

	BYD- Ogólna	BYD- Łatwo strawna	BYD- Cukrzycowa/ z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BYD- Łatwo strawna Bogatobiałkowa	BYD- Dodatek do diet	
2024-06-24, poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Serek wiejski ziarnisty 100 g ( <u>MLE,</u> ) Schab klasyczny wp, z dodatkiem wody, wędzony, parzony 30 g ( <u>SOJ,</u> ) Cykoria 20 g Miód (25g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Schab klasyczny wp, z dodatkiem wody, wędzony, parzony 30 g ( <u>SOJ,</u> ) Serek wiejski ziarnisty 100 g ( <u>MLE,</u> ) Cykoria 20 g Miód (25g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Serek wiejski ziarnisty 100 g ( <u>MLE,</u> ) Schab klasyczny wp, z dodatkiem wody, wędzony, parzony 30 g ( <u>SOJ,</u> ) Cykoria 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Serek wiejski ziarnisty 100 g ( <u>MLE,</u> ) Schab klasyczny wp, z dodatkiem wody, wędzony, parzony 30 g ( <u>SOJ,</u> ) Cykoria 20 g Miód (25g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Ser topiony 25 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 10 g Ogórek świeży 30 g Płatki kukurydziane 10 g Mleko gotowane 100 ml ( <u>MLE,</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 100 ml
	II ŚN		Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u> ) Sałata zielona 8 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Kotlet z jaj smażony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos pieczarkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Kotlet z jaj-pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos koperkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Kotlet z jaj-pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos koperkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Kotlet z jaj-pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos koperkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Marchew gotowana z olejem () 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Mizeria 150g ( <u>MLE,</u> )
	PD	Kasza manna gotowana z jabłkiem prażonym 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )		Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Podpomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )	Kasza manna gotowana z jabłkiem prażonym 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Pulpet rybno-warzywny gotowany 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE, PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u> ) Warzywa po grecku gotowane 50 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 200 ml	Chleb pszenny 100g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Pulpet rybno-warzywny gotowany 100g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE, PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u> ) Warzywa po grecku gotowane 50 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE, PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u> ) Pulpet rybno-warzywny gotowany 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u> ) Warzywa po grecku gotowane 50 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 200 ml	Chleb pszenny 100g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Pulpet rybno-warzywny gotowany 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE, PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u> ) Warzywa po grecku gotowane 50 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 200 ml	Szynkowa dębowa kiel. wp. gr. roz. wędz. parzo. z dodat. wody w osł.niejad 30 g Ser żółty 25g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 10 g Sałata zielona 8 g Płatki czekoladowe 10 g Mleko gotowane 100 ml ( <u>MLE,</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 100 ml
PN			Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek z ziołami 30 g ( <u>MLE,</u> ) Mix sałat 10 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Chleb pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek z ziołami 30 g ( <u>MLE,</u> ) Mix sałat 10 g		
	Wartość energetyczna: 2634.62 kcal; Białko ogółem: 107.1 g; Tłuszcz: 101.1 g; Kw. tł. nasy.: 38.18 g; Węglowodany ogółem: 337.09 g; w tym cukry: 71.97 g; Błonnik pok.: 29.73 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 2506.01 kcal; Białko ogółem: 106.48 g; Tłuszcz: 90.85 g; Kw. tł. nasy.: 37.45 g; Węglowodany ogółem: 323.91 g; w tym cukry: 66.93 g; Błonnik pok.: 26.49 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 2749.49 kcal; Białko ogółem: 120.04 g; Tłuszcz: 111.96 g; Kw. tł. nasy.: 44.34 g; Węglowodany ogółem: 331.85 g; w tym cukry: 47.81 g; Błonnik pok.: 37.69 g; Sól: 9.03 g;	Wartość energetyczna: 2957.8 kcal; Białko ogółem: 120.27 g; Tłuszcz: 105.1 g; Kw. tł. nasy.: 43.89 g; Węglowodany ogółem: 392.38 g; w tym cukry: 98.8 g; Błonnik pok.: 31.28 g; Sól: 8.73 g;	Wartość energetyczna: 534.05 kcal; Białko ogółem: 32.36 g; Tłuszcz: 22.77 g; Kw. tł. nasy.: 13.46 g; Węglowodany ogółem: 51.2 g; w tym cukry: 32.24 g; Błonnik pok.: 2.69 g; Sól: 3.44 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-18 do dnia 2024-06-27 KUCHNIA BYDGOSZCZ

	BYD- Ogólna	BYD- Łatwo strawna	BYD- Cukrzycowa/ z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BYD- Łatwo strawna Bogatobiałkowa	BYD- Dodatek do diet	
2024-06-25 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Pasztet drobiowy z kurzej półki 50g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u> ) Serek naturalny Bieluch 100g ( <u>MLE,</u> ) Rzodkiewka 30g Dżem 25g 1 szt Kakao z mlekiem gotowane b/c 200 ml ( <u>MLE,</u> )	Chleb pszenny 50g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Masło extra 82% 20g ( <u>MLE,</u> ) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową-wędzona, parzona 30g Serek naturalny Bieluch 100g ( <u>MLE,</u> ) Banan 1szt. 1 szt Dżem 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml ( <u>MLE,</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 60g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka graham-pszenna (45g) 0,5 szt ( <u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, ŁUB,</u> ) Masło extra 82% 20g ( <u>MLE,</u> ) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową-wędzona, parzona 30g Serek naturalny Bieluch 100g ( <u>MLE,</u> ) Rzodkiewka 30g Kakao z mlekiem gotowane b/c 200 ml ( <u>MLE,</u> )	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Chleb pszenny 50g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 20g ( <u>MLE,</u> ) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową-wędzona, parzona 30g Serek naturalny Bieluch 100g ( <u>MLE,</u> ) Banan 1szt. 1 szt Dżem 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml ( <u>MLE,</u> )	Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30g Ser żółty 25g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 10g Mix sałat 10g Płatki kukurydziane 10g Mleko gotowane 100 ml ( <u>MLE,</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 100 ml
	II ŚN		Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml Budyń gotowany o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <u>MLE,</u> ) Mus z truskawek* b/c 50g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Budyń gotowany o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <u>MLE,</u> ) Mus z truskawek* 50g		
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Bitka z szynki wieprzowej smażona 100g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Makaron gotowany 200g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos szpinakowy gotowany 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g Woda z pomarańczą 200 ml	Solferino () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Bitka z szynki wieprzowej gotowana 100g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos szpinakowy gotowany 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Makaron gotowany 200g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Puree z dynii gotowanej 150g Woda z pomarańczą 200 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Bitka z szynki wieprzowej gotowana 100g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos szpinakowy gotowany 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Makaron pełnoziarnisty gotowany 200g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g Woda z pomarańczą 200 ml	Solferino () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Bitka z szynki wieprzowej gotowana 100g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Makaron gotowany 200g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos szpinakowy gotowany 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Puree z dynii gotowanej 150g Woda z pomarańczą 200 ml	Kostki buraczka gotowanego 150g
	PD	Kefir truskawkowy 2% tł 200 ml ( <u>MLE,</u> ) Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )	Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE,</u> ) Suchary b/c 30g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )	Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE,</u> ) Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )	Kefir truskawkowy 2% tł 200 ml ( <u>MLE,</u> ) Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 20g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 30g Sałata zielona 8g Powidła śliwkowe 25g Herbata zielona ekspresowa z/c 200 ml	Chleb pszenny 100g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 20g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 30g Sałata zielona 8g Herbata zielona ekspresowa z/c 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 20g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 30g Sałata zielona 8g Herbata zielona ekspresowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 100g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 20g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 30g Sałata zielona 8g Herbata zielona ekspresowa z/c 200 ml	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30g ( <u>SOJ,</u> ) Ser topiony 25g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 10g Pomidor b/skórki 30g Płatki czekoladowe 10g Mleko gotowane 100 ml ( <u>MLE,</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 100 ml
PN		Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5g ( <u>MLE,</u> ) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 30g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor b/skórki 30g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5g ( <u>MLE,</u> ) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 30g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor b/skórki 30g			
	Wartość energetyczna: 2486.82 kcal; Białko ogółem: 112.28 g; Tłuszcz: 99.41 g; Kw. tł. nasy.: 40.11 g; Węglowodany ogółem: 295.6 g; w tym cukry: 55.1 g; Błonnik pok.: 22.26 g; Sól: 5.59 g;	Wartość energetyczna: 2559.52 kcal; Białko ogółem: 112.03 g; Tłuszcz: 92.94 g; Kw. tł. nasy.: 41.72 g; Węglowodany ogółem: 321.24 g; w tym cukry: 90.75 g; Błonnik pok.: 18.91 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2705.39 kcal; Białko ogółem: 126.82 g; Tłuszcz: 107.44 g; Kw. tł. nasy.: 46.34 g; Węglowodany ogółem: 311.43 g; w tym cukry: 45.36 g; Błonnik pok.: 30.78 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 2953.17 kcal; Białko ogółem: 123.58 g; Tłuszcz: 101.54 g; Kw. tł. nasy.: 46.65 g; Węglowodany ogółem: 388.19 g; w tym cukry: 131.96 g; Błonnik pok.: 21.21 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 543.82 kcal; Białko ogółem: 33.24 g; Tłuszcz: 20.75 g; Kw. tł. nasy.: 11.8 g; Węglowodany ogółem: 58.81 g; w tym cukry: 40.03 g; Błonnik pok.: 5.17 g; Sól: 3.33 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-18 do dnia 2024-06-27 KUCHNIA BYDGOSZCZ

	BYD- Ogólna	BYD- Łatwo strawna	BYD- Cukrzycowa/ z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BYD- Łatwo strawna Bogatobiałkowa	BYD- Dodatek do diet
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka graham-pszenna (45g) 0,5 szt ( <u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, ŁUB,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Kiełbaski śląskie z kurcząt gotowane 80 g Musztarda 10 g ( <u>GOR,</u> ) Ser żółty 60 g ( <u>MLE,</u> ) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Miód (25g) 1 szt	Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ,</u> ) Serek homo pomidorowy 100 g ( <u>MLE,</u> ) Rukola 10 g Miód (25g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka graham-pszenna (45g) 0,5 szt ( <u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, ŁUB,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ,</u> ) Serek homo pomidorowy 100 g ( <u>MLE,</u> ) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ,</u> ) Serek homo pomidorowy 100 g ( <u>MLE,</u> ) Rukola 10 g Miód (25g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 30 g ( <u>SOJ,</u> ) Ser topiony 25 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 10 g Pomidor b/skórki 30 g Płatki kukurydziane 10 g Mleko gotowane 100 ml ( <u>MLE,</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 100 ml
	II ŚN		Herbata rumiankowa ekspresowa b/c 200 ml Owsianka z jabłkami b/c 200 g ( <u>MLE, GLU OW</u> )	Herbata rumiankowa ekspresowa z/c 200 ml Owsianka z jabłkami 200 g ( <u>MLE, GLU OW</u> )	
Obiad	Zupa krem z soczewicy i ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kotlet mielony drobiowy smażony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Ziemniaki gotowane puree () 200 g ( <u>MLE,</u> ) Ćwikła z chrzanem () 150 g ( <u>MLE, SOZ,</u> ) Kompot z jabłek z/c 200 ml	Grysiwka () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos jarzynowy gotowany () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane puree () 200 g ( <u>MLE,</u> ) Buraczki gotowane oprószone () 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot z jabłek z/c 200 ml	Zupa krem z soczewicy i ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos jarzynowy gotowany () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane puree () 200 g ( <u>MLE,</u> ) Ćwikła z chrzanem b/c () 150 g ( <u>MLE, SOZ,</u> ) Kompot z jabłek b/c 200 ml	Grysiwka () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos jarzynowy gotowany () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane puree () 200 g ( <u>MLE,</u> ) Buraczki oprószone () 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot z jabłek z/c 200 ml	Salatka szwedzka () 150 g ( <u>GOR,</u> )
	PD	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Podptomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Podptomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Podptomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )	
Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Ser mozzarella 35 g ( <u>MLE,</u> ) Sałatka wiosenna - diety 30 g Herbata ekspresowa owocowa Ser mozzarella 35 g ( <u>MLE,</u> ) Sałatka wiosenna () 30 g Powidła śliwkowe 25 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Ser mozzarella 35 g ( <u>MLE,</u> ) Sałatka wiosenna - diety 30 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Ser mozzarella 35 g ( <u>MLE,</u> ) Sałatka wiosenna () 30 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Ser mozzarella 35 g ( <u>MLE,</u> ) Sałatka wiosenna - diety 30 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Schab klasyczny wp.z dodatkiem wody,wędzony, parzony 30 g ( <u>SOJ,</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE,</u> ) Miód (25g) 1 szt Papryka świeża 30 g Płatki czekoladowe 10 g Mleko gotowane 100 ml ( <u>MLE,</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 100 ml
	PN		Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Serek naturalny Bieluch 30 g ( <u>MLE,</u> ) Papryka świeża 30 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Chleb pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Serek naturalny Bieluch 30 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 8 g	
	Wartość energetyczna: 3038.07 kcal; Białko ogółem: 129.82 g; Tłuszcz: 114.63 g; Kw. tł. nasy.: 47.77 g; Węglowodany ogółem: 377.56 g; w tym cukry: 78.11 g; Błonnik pok.: 26.85 g; Sól: 9.89 g;	Wartość energetyczna: 2259.78 kcal; Białko ogółem: 107.41 g; Tłuszcz: 62.32 g; Kw. tł. nasy.: 29.02 g; Węglowodany ogółem: 317.33 g; w tym cukry: 64.35 g; Błonnik pok.: 17.19 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 2563.82 kcal; Białko ogółem: 124.67 g; Tłuszcz: 79.15 g; Kw. tł. nasy.: 31.18 g; Węglowodany ogółem: 351.74 g; w tym cukry: 42.08 g; Błonnik pok.: 35.84 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 2696.86 kcal; Białko ogółem: 119.4 g; Tłuszcz: 74.18 g; Kw. tł. nasy.: 34.49 g; Węglowodany ogółem: 389.57 g; w tym cukry: 96.82 g; Błonnik pok.: 22.07 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 597.48 kcal; Białko ogółem: 31.14 g; Tłuszcz: 21.18 g; Kw. tł. nasy.: 12.37 g; Węglowodany ogółem: 71.31 g; w tym cukry: 32.46 g; Błonnik pok.: 4.83 g; Sól: 4.47 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-18 do dnia 2024-06-27 KUCHNIA BYDGOSZCZ

	BYD- Ogólna	BYD- Łatwo strawna	BYD- Cukrzycowa/ z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BYD- Łatwo strawna Bogatobiałkowa	BYD- Dodatek do diet	
2024-06-27 czwartek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g ( <u>MLE</u> ) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 30 g Ogórek świeży 30 g Dżem 25 g 1 szt Kakao z mlekiem gotowane 200 ml ( <u>MLE</u> )	Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 30 g Pomidor b/skórki 30 g Dżem 25 g 1 szt Mleko gotowane 200 ml ( <u>MLE</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g ( <u>MLE</u> ) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 30 g Ogórek świeży 30 g Kakao z mlekiem gotowane b/c 200 ml ( <u>MLE</u> )	Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 30 g Pomidor b/skórki 30 g Dżem 25 g 1 szt \\ Mleko gotowane 200 ml ( <u>MLE</u> )	Baton szynkowy z kurczą 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE</u> ) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 8 g Płatki kukurydziane 10 g Mleko gotowane 100 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 100 ml
		II SN		Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Kefir 2% tł 150 ml ( <u>MLE</u> ) Melon 50 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Kefir 2% tł 150 ml ( <u>MLE</u> ) Melon 50 g	
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Gołąbek siekany z mięsa wp smażyony 200 g ( <u>JAJ</u> ) Sos pomidorowy gotowany 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Ryż gotowany na sypko 200 g Sałata zielona z jogurtem 60 g ( <u>MLE</u> ) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Risotto gotowane z mięsem wieprzowym i warzywami () 250 g ( <u>SEL</u> ) Sos pomidorowy gotowany 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sałata zielona z jogurtem 60 g ( <u>MLE</u> ) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Risotto gotowane z mięsem wieprzowym i warzywami () 250 g ( <u>SEL</u> ) Sos pomidorowy gotowany 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sałata zielona z jogurtem 60 g ( <u>MLE</u> ) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Risotto gotowane z mięsem wieprzowym i warzywami () 250 g ( <u>SEL</u> ) Sos pomidorowy gotowany 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sałata zielona z jogurtem 60 g ( <u>MLE</u> ) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml	Surówka z selera i marchwi z olejem () 150 g ( <u>SEL</u> )	
	PD	Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Jabłko 1szt 1szt Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )	Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Banan 1szt. 1 szt		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 30 g Sałatka jarzynowa z olejem () 50 g ( <u>SEL</u> ) Powidła śliwkowe 25g Herbata miętowa ekspresowa z/c 200 ml	Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 30 g Sałatka jarzynowa z olejem () 50 g ( <u>SEL</u> ) Herbata miętowa ekspresowa z/c 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 30 g Sałatka jarzynowa z olejem () 50 g ( <u>SEL</u> ) Herbata miętowa ekspresowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 30 g Sałatka jarzynowa z olejem () 50 g ( <u>SEL</u> ) Herbata miętowa ekspresowa z/c 200 ml	Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 30 g Ser topiony 25 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 10 g Pomidor b/skórki 30 g Płatki czekoladowe 10 g Mleko gotowane 100 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 100 ml	
	PN		Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Pasta z brokuła gotowanego 30 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Chleb pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Pasta z brokuła gotowanego 30 g		
	Wartość energetyczna: 2624.1 kcal; Białko ogółem: 95.74 g; Tłuszcz: 79.45 g; Kw. tł. nasy.: 35.76 g; Węglowodany ogółem: 394.83 g; w tym cukry: 117.33 g; Błonnik pok.: 29 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2317.25 kcal; Białko ogółem: 85.47 g; Tłuszcz: 73 g; Kw. tł. nasy.: 33.33 g; Węglowodany ogółem: 335.43 g; w tym cukry: 100.61 g; Błonnik pok.: 20.71 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 2440.09 kcal; Białko ogółem: 99.54 g; Tłuszcz: 84.54 g; Kw. tł. nasy.: 38.38 g; Węglowodany ogółem: 331.32 g; w tym cukry: 57.02 g; Błonnik pok.: 33.98 g; Sól: 7.56 g;	Wartość energetyczna: 2776.95 kcal; Białko ogółem: 101.91 g; Tłuszcz: 84.93 g; Kw. tł. nasy.: 38.13 g; Węglowodany ogółem: 406.11 g; w tym cukry: 129.95 g; Błonnik pok.: 23.08 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 739.11 kcal; Białko ogółem: 31.98 g; Tłuszcz: 34.62 g; Kw. tł. nasy.: 13.74 g; Węglowodany ogółem: 80.7 g; w tym cukry: 35.7 g; Błonnik pok.: 11.11 g; Sól: 3.54 g;	

## **Oznaczenia alergenów:**

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