

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-28 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA BYDGOSZCZ

	BYD- Ogólna	BYD- Łatwo strawna	BYD- Cukrzycowa/ z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BYD- Łatwo strawna Bogatobiałkowa	BYD- Dodatek do diet	
2024-06-28 piątek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Rogal 70g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Szynka ze straganu wp.,z dod. wody, wędzona, parzona 30g (<u>SOJ</u>) Pomidorki koktajlowe 30 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb pszenny 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Rogal 70g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Szynka ze straganu wp.,z dod. wody, wędzona, parzona 30g (<u>SOJ</u>) Pomidorki koktajlowe 30 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną 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>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Szynka ze straganu wp.,z dod. wody, wędzona, parzona 30g (<u>SOJ</u>) Pomidorki koktajlowe 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb pszenny 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Rogal 70g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Szynka ze straganu wp.,z dod. wody, wędzona, parzona 30g (<u>SOJ</u>) Pomidorki koktajlowe 30 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 30 g (<u>SOJ</u>) Ser topiony 25 g (<u>MLE</u>) Dżem 10 g Sałata zielona 8 g Platki kukurydziane 10 g Mleko gotowane 100 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 100 ml
		II ŚN		Podplomyki b/c 20g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Koktajl wieloowocowy b/c 200 ml (<u>MLE</u>)	Podplomyki b/c 20g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Koktajl wieloowocowy 200 ml (<u>MLE</u>)	
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pulpet rybny (Morszczuk) na parze 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200g Szpinał gotowany z olejem 150g (<u>GLU PSZ</u>) Woda z cytryną 200 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pulpet rybny (Morszczuk) na parze 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150g Woda z cytryną 200 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pulpet rybny (Morszczuk) na parze 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Szpinał gotowany z olejem 150g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200g Woda z cytryną 200 ml	Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (<u>SEL</u>)
		PD	Jabłko gotowane w sosie wanilinowym 150 g (<u>MLE</u>)	Jabłko gotowane w sosie wanilinowym b/c 150 g (<u>MLE</u>)	Jabłko gotowane w sosie wanilinowym 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Roszponka 10 g Powidła sliwkowe 25 g Kakao z mlekiem gotowane 200 ml (<u>MLE</u>)	Chleb pszenny 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Roszponka 10 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>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Roszponka 10 g Kakao z mlekiem b/c gotowane 200 ml (<u>MLE</u>)	Chleb pszenny 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Roszponka 10 g Mleko gotowane 200 ml (<u>MLE</u>)	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30g (<u>SOJ</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 30 g Platki czekoladowe 10 g Mleko gotowane 100 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 100 ml
		PN		Herbata rumiankowa ekspresowa b/c 200 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE</u>) Twarożek z natką pietruszki 30g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 8g	Herbata rumiankowa ekspresowa z/c 200 ml Chleb pszenny 30g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE</u>) Twarożek z natką pietruszki 30g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 8g	
	Wartość energetyczna: 2669.42 kcal; Białko ogółem: 123 g; Tłuszcz: 88.1 g; Kw. tł. nasy.: 36.04 g; Węglowodany ogółem: 354.45 g; w tym cukry: 77.7 g; Błonnik pok.: 23.83 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 2601.62 kcal; Białko ogółem: 120.71 g; Tłuszcz: 87.39 g; Kw. tł. nasy.: 36.09 g; Węglowodany ogółem: 335.12 g; w tym cukry: 53.05 g; Błonnik pok.: 17.3 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 2276.38 kcal; Białko ogółem: 116.36 g; Tłuszcz: 79.78 g; Kw. tł. nasy.: 38.4 g; Węglowodany ogółem: 285.97 g; w tym cukry: 46.68 g; Błonnik pok.: 30.36 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 2995.77 kcal; Białko ogółem: 136.42 g; Tłuszcz: 97.16 g; Kw. tł. nasy.: 41.43 g; Węglowodany ogółem: 396.37 g; w tym cukry: 79.7 g; Błonnik pok.: 20.42 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 683.48 kcal; Białko ogółem: 31.37 g; Tłuszcz: 28.63 g; Kw. tł. nasy.: 12.36 g; Węglowodany ogółem: 79.1 g; w tym cukry: 35.6 g; Błonnik pok.: 10.2 g; Sól: 3.92 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-28 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA BYDGOSZCZ

	BYD- Ogólna	BYD- łatwo strawna	BYD- Cukrzycowa/ z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BYD- łatwo strawna Bogatobiałko wa	BYD- Dodatek do diet	
2024-06-29 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 40 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, Masło extra 82% 20 g (MLE) Parówki z szynki gotowane - kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona –80 g Ketchup 10 g (SEL) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Pomidor 30 g Dżem 25 g 1 szt Kakao z mlekiem gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 100 g (GLUPSZ, Masło extra 82% 20 g (MLE), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR), Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Szpinak baby 20 g Dżem 25 g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 20 g (MLE), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR), Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Pomidor 30 g Kakao z mlekiem b/c gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 100 g (GLUPSZ, Masło extra 82% 20 g (MLE), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR) Serek homo. naturalny 100 g (MLE), Szpinak baby 20 g Dżem 25 g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Ser żółty 25 g (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR), Miód (25g) 1 szt Ogórek świeży 30 g Płatki kukurydziane 10 g Mleko gotowane 100 ml (MLE) 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 (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Banan 1szt. 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Chleb pszenny 30 g (GLU PSZ, Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Banan 1szt. 1 szt		
	Obiad	Grochowa z ziemniakami 300 ml (GLU PSZ, SEL) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g (GLU PSZ, Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Gulasz wołowy gotowany 150 g (GLU PSZ) Kasza jęczmienna gotowana na sypko 200 g (GLU JE CZ, Kalafior gotowany* 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami 300 ml (GLU PSZ, SEL) Gulasz wołowy gotowany 150 g (GLU PSZ, Kasza jęczmienna gotowana na sypko 200 g (GLU JE CZ, Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 200 ml Buraczki gotowane () 100 g	Selerowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Gulasz wołowy gotowany 150 g (GLU PSZ, Kasza jęczmienna gotowana na sypko 200 g (GLU JE CZ, Kalafior gotowany* 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD	Maślanka truskawkowa 150 ml (MLE) Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JE CZ,)	Maślanka 150 ml (MLE) Wafle ryżowe 30 g Jabłko 1 szt 1 szt	Maślanka truskawkowa 150 ml (MLE) Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JE CZ)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ, Twarożek na słodko 100 g (MLE) Rzodkiewka 30 g Powidła śliwkowe 25 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ,)	Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ, Masło extra 82% 20 g (MLE), Twarożek na słodko 100 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ) Bukiet jarzyn na parze z koncentratem pomidorowym i olejem * 50 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ,)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, Masło extra 82% 20 g (MLE) Twarożek 100 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ) Rzodkiewka 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ,)	Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ, Masło extra 82% 20 g (MLE), Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ) Twarożek na słodko 100 g (MLE) Bukiet jarzyn na parze z koncentratem pomidorowym i olejem * 50 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ,)	Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 30 g Ser topiony 25 g (MLE) Dżem 10 g Pomidor b/skórki 30 g Płatki czekoladowe 10 g Mleko gotowane 100 ml (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 100 ml
	PN		Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 200 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor b/skórki 30 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor b/skórki 30 g		
		Wartość energetyczna: 2665.72 kcal; Białko ogółem: 117.52 g; Tłuszcz: 102.42 g; Kw. tł. nasy.: 43.33 g; Węglowodany ogółem: 336.35 g; w tym cukry: 91.43 g; Błonnik pok.: 28.11 g; Sól: 9.1 g;	Wartość energetyczna: 2338.23 kcal; Białko ogółem: 116.31 g; Tłuszcz: 72.6 g; Kw. tł. nasy.: 34.02 g; Węglowodany ogółem: 318.68 g; w tym cukry: 76.2 g; Błonnik pok.: 23.53 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2673.44 kcal; Białko ogółem: 135.36 g; Tłuszcz: 89.65 g; Kw. tł. nasy.: 40.68 g; Węglowodany ogółem: 347.96 g; w tym cukry: 60.88 g; Błonnik pok.: 40.19 g;	Wartość energetyczna: 2922.96 kcal; Białko ogółem: 134.5 g; Tłuszcz: 87.84 g; Kw. tł. nasy.: 41.62 g; Węglowodany ogółem: 414.66 g; w tym cukry: 130.78 g; Błonnik pok.: 29.01 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 551.87 kcal; Białko ogółem: 30.46 g; Tłuszcz: 20.86 g; Kw. tł. nasy.: 12.13 g; Węglowodany ogółem: 61.55 g; w tym cukry: 26.69 g; Błonnik pok.: 1.86 g; Sól: 2.37 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-28 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA BYDGOSZCZ

	BYD- Ogólna	BYD- Łatwo strawna	BYD- Cukrzycowa/ z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BYD- Łatwo strawna Bogatobiałkowa	BYD- Dodatek do diet	
2024-06-30 niedziela	Śniadanie	Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Sałatka z ryżu i ryby gotowanej (miruna)-dieta 100 g (<u>RYB</u>) Roszponka 10 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>) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Sałatka z ryżu i ryby gotowanej (miruna)-dieta 100 g (<u>RYB</u>) Roszponka 10 g Miód (25g) 1 szt Bawarka z/c 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>) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Sałatka z ryżu i ryby gotowanej (miruna) 100 g (<u>RYB</u>) Roszponka 10 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>) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Sałatka z ryżu i ryby gotowanej (miruna)-dieta 100 g (<u>RYB</u>) Roszponka 10 g Miód (25g) 1 szt Bawarka z/c 200 ml (<u>MLE</u>)	Ser topiony 25 g (<u>MLE</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w ostrości niejadalnej 30 g Dżem 10 g Pomidor 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 razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 30 g	Herbata miętowa ekspresowa 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>) Pomidor b/skórki 30 g		
	Obiad	Rosół z makaronem 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 130 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100g Woda z miętą 200 ml	Rosół z makaronem 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 130 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200g Brokuł gotowany* 100 g Dyńia duszona z olejem* 100g (<u>GLU PSZ</u>) Woda z miętą 200 ml	Rosół z makaronem 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 130 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100g Brokuł gotowany* 100g Woda z miętą 200 ml	Rosół z makaronem 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 130 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200g Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany* 100g Woda z miętą 200 ml	
	PD	Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Musli 10g (<u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ</u>)	Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Płatki kukurydziane 10 g	Arbuz 100 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Musli 10g (<u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ</u>)	Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Płatki kukurydziane 10 g	
	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>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 30 g Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 30 g Powidła śliwkowe 25 g 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 i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 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>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 30 g Papryka świeża 30 g Kakao z mlekiem b/c gotowane 200 ml (<u>MLE</u>)	Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 30 g Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 30 g Mleko gotowane 200 ml (<u>MLE</u>)	Ser żółty 25 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Miód (25g) 1 szt 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Pasta z gotowanego kalafiora z natką pietruszki 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Pasta z gotowanego kalafiora z natką pietruszki 30 g		
	Wartość energetyczna: 2 4 4 7 . 4 kcal; Białko ogółem: 104.9 g; Tłuszcz: 82.98 g; Kw. tł. nasy.: 35.62 g; Węglowodany ogółem: 330.46 g; w tym cukry: 98.07 g; Błonnik pok.: 26.58 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2 3 3 0 . 56 kcal; Białko ogółem: 105.86 g; Tłuszcz: 79.38 g; Kw. tł. nasy.: 35.43 g; Węglowodany ogółem: 303.24 g; w tym cukry: 79.86 g; Błonnik pok.: 21.41 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 2501.52 kcal; Białko ogółem: 122.02 g; Tłuszcz: 102.86 g; Kw. tł. nasy.: 47.32 g; Węglowodany ogółem: 287.35 g; w tym cukry: 52.45 g; Błonnik pok.: 33.09 g; Sól: 9.39 g;	Wartość energetyczna: 2726.98 kcal; Białko ogółem: 120.54 g; Tłuszcz: 94.79 g; Kw. tł. nasy.: 43.04 g; Węglowodany ogółem: 353 g; w tym cukry: 96.75 g; Błonnik pok.: 23.79 g; Sól: 8.66 g;	Wartość energetyczna: 554.23 kcal; Białko ogółem: 30.24 g; Tłuszcz: 21.67 g; Kw. tł. nasy.: 11.77 g; Węglowodany ogółem: 59.8 g; w tym cukry: 25.62 g; Błonnik pok.: 1.81 g; Sól: 2.87 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-28 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA BYDGOSZCZ

	BYD- Ogólna	BYD- Łatwo strawna	BYD- Cukrzycowa/ z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BYD- Łatwo strawna Bogatobiałkowa	BYD- Dodatek do diet	
2024-07-01, 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>) Ser mozzarella 35 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Mix sałat 10 g Dżem 25 g 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Ser mozzarella 35 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 10 g Dżem 25 g 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>) Ser mozzarella 35 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa b/c 200 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 35 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Mix sałat 10 g Dżem 25 g 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 30 g Platki kukurydziane 10 g Mleko gotowane 100 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 100 ml
		II ŚN		Herbata melisa ekspresowa b/c 200 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabiko 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 30g	Herbata melisa ekspresowa z/c 200 ml Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabiko 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 30g	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi leniwe gotowane z cukrem cytrynowym i 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z truskawek* 100 g Sos jogurtowy naturalny 100g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi leniwe gotowane z cukrem i cytrynowym i 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z truskawek* 100 g Sos jogurtowy naturalny 100g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy gotowany 100g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ryż gotowany na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi i selera b/c () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż gotowany na sypko 200 g Pulpet wieprzowy gotowany 100g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi i selera () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Kalafior gotowany* 150g
		PD	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g	
	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>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 30 g Ogórek świeży 30 g Powidła śliwkowe 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 200 ml	Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100g (<u>MLE.</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 30 g Cykorcia 20 g 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>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 30 g Ogórek świeży 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 200 ml	Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100g (<u>MLE.</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 30 g Cykorcia 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 200 ml	Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 30 g (<u>SOJ.</u>) Ser topiony 25 g (<u>MLE.</u>) Dżem 10 g Sałata zielona 8 g Platki czekoladowe 10 g Mleko gotowane 100 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 100 ml
		PN		Herbata ekspresowa zielona 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. 30g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Szpinak baby 20g	Herbata ekspresowa zielona 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. 30g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Szpinak baby 20g	
		Wartość energetyczna: 2365.33 kcal; Białko ogółem: 87.32 g; Tłuszcz: 78.6 g; Kw. tł. nasy.: 40.57 g; Węglowodany ogółem: 337.3 g; w tym cukry: 114.1 g; Błonnik pok.: 26.6 g; Sól: 6.81 g	Wartość energetyczna: 2195.11 kcal; Białko ogółem: 85.56 g; Tłuszcz: 62.51 g; Kw. tł. nasy.: 28.52 g; Węglowodany ogółem: 324.29 g; w tym cukry: 103.51 g; Błonnik pok.: 19.77 g; Sól: 5.48 g;	Wartość energetyczna: 2706.8 kcal; Białko ogółem: 117.88 g; Tłuszcz: 99.12 g; Kw. tł. nasy.: 44.11 g; Węglowodany ogółem: 349.9 g; w tym cukry: 55.62 g; Błonnik pok.: 42.84 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 2958.41 kcal; Białko ogółem: 122.51 g; Tłuszcz: 83.84 g; Kw. tł. nasy.: 34.65 g; Węglowodany ogółem: 435.03 g; w tym cukry: 115.78 g; Błonnik pok.: 30.38 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 588.17 kcal; Białko ogółem: 32.61 g; Tłuszcz: 21.19 g; Kw. tł. nasy.: 12.11 g; Węglowodany ogółem: 68.13 g; w tym cukry: 29.42 g; Błonnik pok.: 5.34 g; Sól: 2.48 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-28 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA BYDGOSZCZ

	BYD- Ogólna	BYD- Łatwo strawna	BYD- Cukrzycowa/ z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BYD- Łatwo strawna Bogatobiałkowa	BYD- Dodatek do diet	
2024-07-02 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 20g (<u>MLE,</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 30g (<u>SOJ,</u>) Jogurt brzoskwinowy 100g 1szt (<u>MLE,</u>) Słupki z marchewki 30g Miód (25g) 1szt Kakao z mlekiem gotowane 200ml (<u>MLE,</u>)	Chleb pszenny 50g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 20g (<u>MLE,</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 30g (<u>SOJ,</u>) Jogurt brzoskwinowy 100g 1szt (<u>MLE,</u>) Pasta z gotowanego brokuła * 30g Miód (25g) 1szt 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>GLUPSZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, ŁUB,</u>) Masło extra 82% 20g (<u>MLE,</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 30g (<u>SOJ,</u>) Jogurt naturalny 100g 1szt (<u>MLE,</u>) Słupki z marchewki 30g Kakao z mlekiem gotowane b/c 200 ml (<u>MLE,</u>)	Chleb pszenny 50g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 20g (<u>MLE,</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 30g (<u>SOJ,</u>) Jogurt brzoskwinowy 100g 1szt (<u>MLE,</u>) Pasta z gotowanego brokuła * 30g Miód (25g) 1szt Mleko gotowane 200 ml (<u>MLE,</u>)	Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 30g (<u>SOJ,</u>) Ser topiony 25g (<u>MLE,</u>) Dżem 10g Szpinak baby 20g 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 Owsianka z jabłkami b/c gotowana 200g (<u>MLE, GLU OW,</u>)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Owsianka z jabłkami gotowana 200g (<u>MLE, GLU OW,</u>)	
	Obiad	Jarzynowa z zacierką (-) - podstawa 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Kotlet drobiowy panierowany 100g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200g Surówka wykwitna z olejem b/c 150g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 200ml	Jarzynowa z zacierką (-) - podstawa 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Filet z kurczaka gotowany 100g Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200g Surówka wykwitna z olejem b/c 150g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 200ml	Jarzynowa z zacierką (-) - podstawa 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Filet z kurczaka gotowany 100g Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200g Surówka wykwitna z olejem b/c 150g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 200ml	Jarzynowa z zacierką (-) - podstawa 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Filet z kurczaka gotowany 100g Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200g Marchew gotowana oprószana z olejem () 150g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 200ml	Sałatka z buraczków gotowanych i jabłka z olejem () 150g
	PD	Drożdżówka mini 50g 50g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Suchary b/c 30g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Melon 50g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Drożdżówka mini 50g 50g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</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 1szt (<u>JAJ,</u>) Frankfurterki gotowane 80g (<u>SOJ,</u>) Ketchup 20g (<u>SEL,</u>) Sałatka wiosenna () 30g Powidła śliwkowe 25g Herbata rumiankowa ekspresowa z/c 200 ml	Chleb pszenny 100g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1szt (<u>JAJ,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30g (<u>SOJ,</u>) Sałatka wiosenna - diety 30g Herbata rumiankowa 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 1szt (<u>JAJ,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30g (<u>SOJ,</u>) Sałatka wiosenna () 30g Herbata rumiankowa ekspresowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 100g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1szt (<u>JAJ,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30g (<u>SOJ,</u>) Sałatka wiosenna - diety 30g Herbata rumiankowa ekspresowa z/c 200 ml	Ser żółty 25g (<u>MLE,</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Dżem 10g Pomidor b/skórki 30g Płatki czekoladowe 10g Mleko gotowane 100 ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 200 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 30g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 30g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Chleb pszenny 30g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 30g		
		Wartość energetyczna: 2 636.24 kcal; Białko ogółem: 88.21 g; Tłuszcz: 111.61 g; Kw. tł. nasy.: 33.86 g; Węglowodany ogółem: 323.04 g; w tym cukry: 84.11 g; Błonnik pok.: 23.24 g; Sól: 8.6 g;	Wartość energetyczna: 2107.2 kcal; Białko ogółem: 90.33 g; Tłuszcz: 67.86 g; Kw. tł. nasy.: 31.34 g; Węglowodany ogółem: 286 g; w tym cukry: 66.99 g; Błonnik pok.: 18.43 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2369.82 kcal; Białko ogółem: 107.02 g; Tłuszcz: 84.86 g; Kw. tł. nasy.: 36.12 g; Węglowodany ogółem: 303.67 g; w tym cukry: 56.65 g; Błonnik pok.: 32.24 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 2533.24 kcal; Białko ogółem: 103.71 g; Tłuszcz: 77.23 g; Kw. tł. nasy.: 35.97 g; Węglowodany ogółem: 359.77 g; w tym cukry: 102.43 g; Błonnik pok.: 23.55 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 674.14 kcal; Białko ogółem: 33.33 g; Tłuszcz: 31 g; Kw. tł. nasy.: 12.75 g; Węglowodany ogółem: 68.53 g; w tym cukry: 42.61 g; Błonnik pok.: 6.37 g; Sól: 3.3 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-28 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA BYDGOSZCZ

	BYD- Ogólna	BYD- Łatwo strawna	BYD- Cukrzycowa/ z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BYD- Łatwo strawna Bogatobiałkowa	BYD- Dodatek do diet	
2024-07-03 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb pszenny 40g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 20g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30g (<u>SOJ,</u>) Sałatka z makaronu i ryby gotowanej (tilapia)-dieta () 100g (<u>GLU PSZ, RYB,</u>) Pasta z gotowanego kalafiora z natką pietruszki 30g Dżem 25g 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Masło extra 82% 20g (<u>MLE,</u>) Chleb pszenny 100g (<u>GLU PSZ,</u>) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30g (<u>SOJ,</u>) Sałatka z makaronu i ryby gotowanej (tilapia)-dieta () 100g (<u>GLU PSZ, RYB,</u>) Pasta z gotowanego kalafiora z natką pietruszki 30g Dżem 25g 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	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>) Sałatka z makaronu i ryby gotowanej (tilapia)-dieta () 100g (<u>GLU PSZ, RYB,</u>) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30g (<u>SOJ,</u>) Rzodkiewka 30g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb pszenny 100g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30g (<u>SOJ,</u>) Sałatka z makaronu i ryby gotowanej (tilapia)-dieta () 100g (<u>GLU PSZ, RYB,</u>) Pasta z gotowanego kalafiora z natką pietruszki 30g Dżem 25g 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Ser żółty 25g (<u>MLE,</u>) Schab na kartki-wieprzowy, wędzony, parzony 30g Dżem 10g Ogórek świeży 30g Płatki kukurydziane 10g Mleko gotowane 100ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 100ml
		II ŚN		Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30g Sałata zielona 8g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200ml Masło extra 82% 5g (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30g Sałata zielona 8g	
Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 300ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Bitka z szynki wieprzowej duszona 100g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos jarzynowy () 100ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna gotowana na sypko 200g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () 150g (<u>MLE, SOZ,</u>) Woda z pomarańczą 200ml	Ziemniaczana () 300ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bitka z szynki wieprzowej gotowana 100g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos jarzynowy () 100ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna gotowana na sypko 200g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 150g (<u>MLE, SOZ,</u>) Woda z pomarańczą 200ml	Ziemniaczana () 300ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bitka z szynki wieprzowej duszona 100g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos jarzynowy () 100ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna gotowana na sypko 200g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 150g (<u>MLE, SOZ,</u>) Woda z pomarańczą 200ml	Ziemniaczana () 300ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bitka z szynki wieprzowej gotowana 100g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos jarzynowy () 100ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna gotowana na sypko 200g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 150g Woda z pomarańczą 200ml	Szpinak gotowany z olejem* 150g (<u>GLU PSZ,</u>)	
	PD	Herbatniki 30g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Biszkopty b/c 30g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Herbatniki 30g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>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>) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 30g (<u>SOJ,</u>) Ser topiony trójkąt 17,5g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 30g Powidła śliwkowe 25g Herbata ekspresowa zielona z/c 200ml	Chleb pszenny 100g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20g (<u>MLE,</u>) Serek naturalny Bieluch 100g (<u>MLE,</u>) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 30g (<u>SOJ,</u>) Buraczki gotowane plastry () 30g Herbata ekspresowa zielona z/c 200ml	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>) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 30g (<u>SOJ,</u>) Serek naturalny Bieluch 100g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 30g Herbata ekspresowa zielona b/c 200ml	Chleb pszenny 100g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20g (<u>MLE,</u>) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 30g (<u>SOJ,</u>) Serek naturalny Bieluch 100g (<u>MLE,</u>) Buraczki gotowane plastry () 30g Herbata ekspresowa zielona z/c 200ml	Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30g Masło extra 82% 20g (<u>MLE,</u>) Ser topiony 25g (<u>MLE,</u>) Dżem 10g Pomidor b/skórki 30g Płatki czekoladowe 10g Mleko gotowane 100ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 100ml	
	PN		Herbata melisa ekspresowa b/c 200ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE,</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 30g Roszponka 10g	Herbata melisa ekspresowa z/c 200ml Chleb pszenny 30g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE,</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 30g Roszponka 10g		
	Wartość energetyczna: 2586 . 35 kcal; Białko ogółem: 103.29 g; Tłuszcz: 91.28 g; Kw. tł. nasy.: 38.59 g; Węglowodany ogółem: 344.61 g; w tym cukry: 92.97 g; Błonnik pok.: 30.87 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2663 . 46 kcal; Białko ogółem: 114.25 g; Tłuszcz: 100.93 g; Kw. tł. nasy.: 39.84 g; Węglowodany ogółem: 326.29 g; w tym cukry: 78.66 g; Błonnik pok.: 19.33 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2717.3 kcal; Białko ogółem: 127.77 g; Tłuszcz: 107.07 g; Kw. tł. nasy.: 44.22 g; Węglowodany ogółem: 327.79 g; w tym cukry: 26.04 g; Błonnik pok.: 36.66 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 3044.41 kcal; Białko ogółem: 131.69 g; Tłuszcz: 114.51 g; Kw. tł. nasy.: 47.28 g; Węglowodany ogółem: 373.72 g; w tym cukry: 93.84 g; Błonnik pok.: 21.27 g; Sól: 9.68 g;	Wartość energetyczna: 557.71 kcal; Białko ogółem: 33.22 g; Tłuszcz: 24.08 g; Kw. tł. nasy.: 12.36 g; Węglowodany ogółem: 54.16 g; w tym cukry: 30.87 g; Błonnik pok.: 4.43 g; Sól: 3.33 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-28 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA BYDGOSZCZ

	BYD- Ogólna	BYD- Łatwo strawna	BYD- Cukrzycowa/ z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BYD- Łatwo strawna Bogatobiałkowa	BYD- Dodatek do diet	
2024-07-04 czwartek	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>) Serek Fromage 40 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Parówki drobiowe gotowane z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 80 g Ketchup 20g (<u>SEL</u>) Ogórek świeży 30 g Miód (25g) 1 szt Kakao z mlekiem gotowane 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>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pomidor b/skórki 30g Miód (25g) 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% 20g (<u>MLE</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g Ogórek świeży 30g 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>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30g Pomidor b/skórki 30g Miód (25g) 1 szt Mleko gotowane 200 ml (<u>MLE</u>)	Ser zółty 25 g (<u>MLE</u>) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 30 g (<u>SOJ</u>) Dżem 10g Sałata zielona 8g Płatki kukurydziane 10g Mleko gotowane 100 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 100 ml
		II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30g Roszponka 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 200 ml	Chleb pszenny 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30g Roszponka 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 200 ml	
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sos boloński z mięsa wp () duszony 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sałata zielona z rzodkiewką i jogurtem 60 g (<u>MLE</u>) Makaron Spaghetti gotowany 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z aronii* z/c 200 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sos boloński duszony, dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałata zielona z rzodkiewką i jogurtem Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Makaron Spaghetti gotowany 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z aronii* z/c 200 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sos boloński duszony, dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałata zielona z rzodkiewką i jogurtem 60 g (<u>MLE</u>) Makaron pełnoziarnisty gotowany 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z aronii* b/c 200 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Makaron Spaghetti gotowany 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z aronii* z/c 200 ml	Fasolka szparagowa gotowana z bulką tartą i olejem * 150 g (<u>GLU PSZ</u>)	
	PD	Musli 10g (<u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)	Płatki kukurydziane 10g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Musli 10g (<u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ</u>)	Płatki kukurydziane 10g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<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>) Pasztet z fasoli pieczony () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Szynka ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 8 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 200 ml Powidła śliwkowe 25g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Szynka ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Serek homo. naturalny 100g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 8 g 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>) Pasztet z fasoli pieczony () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Serek homo. naturalny 100g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 8 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Szynka ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Serek homo. naturalny 100g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 8 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 200 ml	Ser topiony 25 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ</u>) Dżem 10g Rzodkiewka 30g Płatki czekoladowe 10g Mleko gotowane 100 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 100 ml	
	PN	Herbata ekspresowa rumiankowa b/c 200 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE</u>) Cykorja 10 g	Herbata ekspresowa rumiankowa b/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>) Cykorja 10 g	Herbata ekspresowa rumiankowa 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>) Cykorja 10 g	Herbata ekspresowa rumiankowa 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>) Cykorja 10 g	
	Wartość energetyczna: 2611.48 kcal; Białko ogółem: 89.17 g; Tłuszcz: 96.11 g; Kw. tł. nasy.: 42.72 g; Węglowodany ogółem: 335.29 g; w tym cukry: 63.51 g; Błonnik pok.: 27.57 g; Sól: 6.9 g;	Wartość energetyczna: 2199.73 kcal; Białko ogółem: 104.44 g; Tłuszcz: 70.19 g; Kw. tł. nasy.: 32.99 g; Węglowodany ogółem: 286.5 g; w tym cukry: 41.52 g; Błonnik pok.: 14.09 g; Sól: 5.09 g;	Wartość energetyczna: 2521.57 kcal; Białko ogółem: 115.48 g; Tłuszcz: 93.19 g; Kw. tł. nasy.: 41.26 g; Węglowodany ogółem: 312.52 g; w tym cukry: 45.06 g; Błonnik pok.: 37.6 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 2574.03 kcal; Białko ogółem: 117.74 g; Tłuszcz: 83.87 g; Kw. tł. nasy.: 40.56 g; Węglowodany ogółem: 335.34 g; w tym cukry: 57.13 g; Błonnik pok.: 15.76 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 582.52 kcal; Białko ogółem: 32.9 g; Tłuszcz: 24.68 g; Kw. tł. nasy.: 12.38 g; Węglowodany ogółem: 58.98 g; w tym cukry: 32.2 g; Błonnik pok.: 6.62 g; Sól: 3.27 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-28 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA BYDGOSZCZ

		BYD- Ogólna	BYD- Łatwo strawna	BYD- Cukrzycowa/ z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BYD- Łatwo strawna Bogatobiałkowa	BYD- Dodatek do diet
2024-07-05 piątek	Śniadanie	Makaron na mleku gotowany 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) 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>) Serek homo z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Plaster buraka gotowanego 30 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 200 ml	Makaron na mleku gotowany 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Plaster buraka gotowanego 30 g Dżem 25 g 1 szt 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>) Serek homo z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 8 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 200 ml	Makaron na mleku gotowany 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Plaster buraka gotowanego 30 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 200 ml	Ser topiony 25 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ</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			Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (<u>MLE</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</u>) Ryba w cieście smażona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty młodej z olejem () 150g Woda z cytryną 200 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</u>) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Warzywa gotowane po grecku 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Woda z cytryną 200 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</u>) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty młodej z olejem () 150g Woda z cytryną 200 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</u>) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Warzywa gotowane po grecku 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Woda z cytryną 200 ml	Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE</u>)
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150ml Krakersy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150ml Biszkoty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 150ml Biszkoty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150ml Biszkoty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Schab klasyczny wp,z dodatkiem wody,wędzony, parzony 30 g (<u>SOJ</u>) Ogórek świeży 30 g Pomidory 25 g 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Schab klasyczny wp,z dodatkiem wody,wędzony, parzony 30 g (<u>SOJ</u>) 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) klasyczny wp,z dodatkiem wody,wędzony, parzony 30 g (<u>SOJ</u>) 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Schab klasyczny wp,z dodatkiem wody,wędzony, parzony 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor b/skórki 30 g Mleko gotowane 200 ml (<u>MLE</u>)	Szynka wędzona-pr.dr.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 zielona b/c 200 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>) Cykorcia 10 g	Herbata ekspresowa zielona 200 ml Chleb pszenny 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>) Cykorcia 10 g		
	Wartość energetyczna: 2516.98 kcal; Białko ogółem: 98.55 g; Tłuszcz: 94.07 g; Kw. tł. nasy.: 32.9 g; Węglowodany ogółem: 328.23 g; w tym cukry: 89.24 g; Błonnik pok.: 23.01 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 2204.98 kcal; Białko ogółem: 105.34 g; Tłuszcz: 67.44 g; Kw. tł. nasy.: 31.27 g; Węglowodany ogółem: 305.77 g; w tym cukry: 84.1 g; Błonnik pok.: 17.76 g; Sól: 6.6 g;	Wartość energetyczna: 2259.94 kcal; Białko ogółem: 108.57 g; Tłuszcz: 75.62 g; Kw. tł. nasy.: 34.29 g; Węglowodany ogółem: 297.21 g; w tym cukry: 44.15 g; Błonnik pok.: 30.92 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 2631.04 kcal; Białko ogółem: 120.84 g; Tłuszcz: 76.54 g; Kw. tł. nasy.: 36.54 g; Węglowodany ogółem: 375.64 g; w tym cukry: 113.05 g; Błonnik pok.: 19.68 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 495.78 kcal; Białko ogółem: 30.2 g; Tłuszcz: 20.94 g; Kw. tł. nasy.: 12.28 g; Węglowodany ogółem: 47.99 g; w tym cukry: 30.15 g; Błonnik pok.: 2.65 g; Sól: 3.17 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-28 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA BYDGOSZCZ

	BYD- Ogólna	BYD- Łatwo strawna	BYD- Cukrzycowa/ z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BYD- Łatwo strawna Bogatobiałkowa	BYD- Dodatek do diet	
2024-07-06 sobota	Śniadanie	Chleb pszenny 40 g (GLU PSZ, ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE) Parówki z szynki gotowane-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g Ketchup 20 g (SEL) Ser mozzarella 35 g (MLE) Papryka świeża 30 g Miód (25g) 1 szt Kakao z mlekiem gotowane 200 ml (MLE)	Masło extra 82% 20 g (MLE) Chleb pszenny 100g (GLU PSZ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR,) Ser mozzarella 35 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Miód (25g) 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR,) Ser mozzarella 35 g (MLE) Papryka świeża 30 g Kakao z mlekiem gotowane b/c 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 100g (GLU PSZ, ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR,) Ser mozzarella 35 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Miód (25g) 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Ser żółty 25 g (MLE) Szynka ze straganu wp., z dod. wody, wędzona, parzona 30 g (SOJ) Dżem 10 g Ogórek kiszony 30 g Płatki kukurydziane 10 g Mleko gotowane 100 ml (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 100 ml
	II ŚN		Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Suchary b/c 30g (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Herbatniki 30g (GLU PSZ, SOJ, MLE)		
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą duszony 150 g (SEL) Ryż gotowany na sypko 200 g Sałatka z buraczków gotowanych i jabłka z olejem 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 200 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Potrawka z indyka gotowana 150 g (GLU PSZ, SEL) Sałatka z buraczków gotowanych i jabłka z olejem () 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Ryż gotowany na sypko 200 g Kompot owocowy* z/c 200 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Potrawka z indyka gotowana 150 g (GLU PSZ, SEL) Sałatka z buraczków gotowanych i jabłka z olejem () 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Ryż gotowany na sypko (brązowy) 200 g Kompot owocowy* b/c 200 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Potrawka z indyka gotowana 150 g (GLU PSZ, SEL) Sałatka z buraczków gotowanych i jabłka z olejem () 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Ryż gotowany na sypko 200 g Kompot owocowy* z/c 200 ml	
	PD	Kefir 2% tł 150 ml (MLE) Chałka 30g (GLU PSZ, JAJ)	Kefir 2% tł 150 ml (MLE) Biszkopty b/c 30g (GLU PSZ, JAJ)	Kefir 2% tł 150 ml (MLE) Chałka 30g (GLU PSZ, JAJ)	Kefir 2% tł 150 ml (MLE) Chałka 30g (GLU PSZ, JAJ)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g Rukola 10 g Powidła śliwkowe 25 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb pszenny 100g (GLU PSZ, ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g Twaróg półtłusty 100g (MLE) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb pszenny 100g (GLU PSZ, ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g Twaróg półtłusty 100g (MLE) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Ser topiony 25 g (MLE) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Dżem 10 g Pomidor b/skórki 30 g Płatki czekoladowe 10 g Mleko gotowane 100 ml (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 100 ml
PN		Herbata miętowa ekspresowa b/c 200 ml Chleb pszenny 30g (GLU PSZ, ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 30g (GLU PSZ, SOJ) Pomidorki koktajlowe 30	Herbata miętowa ekspresowa b/c 200 ml Chleb pszenny 30g (GLU PSZ, ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 30g (GLU PSZ, SOJ) Pomidorki koktajlowe 30g	Herbata miętowa ekspresowa z/c 200 ml Chleb pszenny 30g (GLU PSZ, ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 30g (GLU PSZ, SOJ) Pomidorki koktajlowe 30g		
	Wartość energetyczna: 2597.73 kcal; Białko ogółem: 95.17 g; Tłuszcz: 99.71 g; Kw. tł. nasy.: 41.92 g; Węglowodany ogółem: 337.15 g; w tym cukry: 73.36 g; Błonnik pok.: 25.35 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2411.87 kcal; Białko ogółem: 104.69 g; Tłuszcz: 76.65 g; Kw. tł. nasy.: 33.17 g; Węglowodany ogółem: 331.12 g; w tym cukry: 71.84 g; Błonnik pok.: 22.09 g; Sól: 5.85 g;	Wartość energetyczna: 2552.52 kcal; Białko ogółem: 119.68 g; Tłuszcz: 87.14 g; Kw. tł. nasy.: 37.73 g; Węglowodany ogółem: 332.2 g; w tym cukry: 43.97 g; Błonnik pok.: 34.65 g; Sól: 9.03 g;	Wartość energetyczna: 2803.51 kcal; Białko ogółem: 118.03 g; Tłuszcz: 86.39 g; Kw. tł. nasy.: 36.83 g; Węglowodany ogółem: 394.4 g; w tym cukry: 97.88 g; Błonnik pok.: 23.52 g; Sól: 9.29 g;	Wartość energetyczna: 488.14 kcal; Białko ogółem: 31.96 g; Tłuszcz: 20.72 g; Kw. tł. nasy.: 12.24 g; Węglowodany ogółem: 44.17 g; w tym cukry: 28.84 g; Błonnik pok.: 1.88 g; Sól: 2.77 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-28 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA BYDGOSZCZ

		BYD- Ogólna	BYD- łątowo strawna	BYD- Cukrzycowa/ z ogr. łątowo przyswajalnych węglowodanów	BYD- łątowo strawna Bogatobiałkowa	BYD- Dodatek do diet	
2024-07-07 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb pszenny 40g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20g (MLE) Serek ziarnisty naturalny 100g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30g P omidorki koktajlowe 30g Dżem 25g 1 szt Bawarka z/c 200ml (MLE)	Chleb pszenny 100g (GLU PSZ) Masło extra 82% 20g (MLE) Serek ziarnisty naturalny 100g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30g Pomidorki koktajlowe 30g Dżem 25g 1 szt Bawarka z/c 200ml (MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20g (MLE) Serek ziarnisty naturalny 100g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30g Pomidorki koktajlowe 30g Bawarka b/c 200ml (MLE)	Chleb pszenny 100g (GLU PSZ) Masło extra 82% 20g (MLE) Serek ziarnisty naturalny 100g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30g Dżem 25g 1 szt Bawarka z/c 200ml (MLE)	Ser topiony 25g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30g (SOJ) Dżem 10g Sałata zielona 8g Płatki kukurydziane 10g Mleko gotowane 100ml (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 100ml	
	II ŚN			Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5g (MLE) Twaróg półtłusty 30g (MLE) Papryka świeża 30g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200ml Chleb pszenny 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5g (MLE) Twaróg półtłusty 30g (MLE) Sałata zielona 8g		
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 300ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200g Kotlet schabowy smażony 100g (GLU PSZ, JAJ) Mizéria 100g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100g (SEL) Woda z miętą 200ml	Pomidorowa z zacierką () 300ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200g Bitka schabowa gotowana 100g (GLU PSZ) Sos własny () 100ml (GLU PSZ, SEL) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100g (SEL) Szpinak gotowany z olejem* 100g (GLU PSZ) Woda z miętą 200ml	Pomidorowa z zacierką () 300ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200g Bitka schabowa gotowana 100g (GLU PSZ) Sos własny () 100ml (GLU PSZ, SEL) Mizéria 100g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100g (SEL) Woda z miętą 200ml	Pomidorowa z zacierką () 300ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200g Bitka schabowa gotowana 100g (GLU PSZ) Sos własny () 100ml (GLU PSZ, SEL) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100g (SEL) Szpinak gotowany z olejem* 100g (GLU PSZ) Woda z miętą 200ml		
	PD	Arbuz 100g Herbatniki Be Be 14g 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Arbuz 100g Wafle ryżowe 30g	Arbuz 100g Herbatniki Be Be 14g 1 szt (GLU PSZ, MLE)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30g Ryba (miruna) pieczona po grecku () 100g (GLU PSZ, RYB, SEL) Pomidor 30g Powidła śliwkowe 25g Kakao z makiem gotowane 200ml (MLE)	Chleb pszenny 100g (GLU PSZ) Masło extra 82% 20g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30g Ryba (miruna) pieczona po grecku () 100g (GLU PSZ, RYB, SEL) Pomidor b/skórki 30g Mleko gotowane 200ml (MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30g Ryba (miruna) pieczona po grecku () 100g (GLU PSZ, RYB, SEL) Pomidor 30g Kakao z makiem gotowane b/c 200ml (MLE)	Chleb pszenny 100g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50g Ryba (miruna) pieczona po grecku () 100g (GLU PSZ, RYB, SEL) Pomidor b/skórki 30g Mleko gotowane 200ml (MLE)	Ser żółty 25g (MLE) Schab klasyczny wp, z dodatkiem wody, wędzony, parzony 30g (SOJ) Dżem 10g Roszponka 10g Płatki czekoladowe 10g Mleko gotowane 100ml (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 100ml	
	PN		Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5g (MLE) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30g Sałatka z pomidorów i koperku 30g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200ml Chleb pszenny 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5g (MLE) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30g Sałatka z pomidorów i koperku 30g			
	Wartość energetyczna: 2241.47 kcal; Białko ogółem: 98.56 g; Tłuszcz: 82.21 g; Kw. tł. nasy.: 34.84 g; Węglowodany ogółem: 287.9 g; w tym cukry: 82.23 g; Błonnik pok.: 26.69 g; Sól: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 2144.94 kcal; Białko ogółem: 110 g; Tłuszcz: 79.01 g; Kw. tł. nasy.: 34.37 g; Węglowodany ogółem: 254.55 g; w tym cukry: 64.45 g; Błonnik pok.: 20.3 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2405.45 kcal; Białko ogółem: 124.64 g; Tłuszcz: 88.97 g; Kw. tł. nasy.: 41.25 g; Węglowodany ogółem: 291.44 g; w tym cukry: 50.5 g; Błonnik pok.: 33.59 g; Sól: 9.16 g;	Wartość energetyczna: 2671.51 kcal; Białko ogółem: 133.78 g; Tłuszcz: 92.23 g; Kw. tł. nasy.: 41.57 g; Węglowodany ogółem: 334.65 g; w tym cukry: 83.82 g; Błonnik pok.: 27.2 g; Sól: 10.36 g;	Wartość energetyczna: 472.9 kcal; Białko ogółem: 30.32 g; Tłuszcz: 20.46 g; Kw. tł. nasy.: 11.96 g; Węglowodany ogółem: 43.1 g; w tym cukry: 28.33 g; Błonnik pok.: 1.64 g; Sól: 2.45 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,