

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-17 KUCHNIA BYDGOSZCZ

	BYD- Ogólna	BYD- Łatwo strawna	BYD- Cukrzycowa/ z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BYD- łatwo strawna Bogatobiałkowa	BYD- Dodatek do diet	
2024-07-08 poniedziałek	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>) Ser topiony trójkąt 17,5 g 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Ogórek świeży 30 g Miód (25g) 1 szt Kawa zbożowa z makiem 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>) Serek naturalny Bieluch 100 g (<u>MLE</u>) Szynka ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 8 g Miód (25g) 1 szt Kawa zbożowa z makiem 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 naturalny Bieluch 100 g (<u>MLE</u>) Szynka ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Ogórek świeży 30 g Kawa zbożowa z makiem 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 naturalny Bieluch 100 g (<u>MLE</u>) Szynka ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 8 g Miód (25g) 1 szt Kawa zbożowa z makiem z/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Ser żółty 25 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</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 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>) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Cykorcia 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>) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Cykorcia 20 g		
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Naleśniki smażone z serem 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sałatka owocowa ze słonecznikiem 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 200 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron gotowany 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Tofu duszone w sosie pomidorowym dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Kalafior gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 200 ml	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty gotowany 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Tofu duszone w sosie pomidorowym dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Szpinak baby z olejem 60 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 200 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Tofu duszone w sosie pomidorowym dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Kalafior gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 200 ml	Marchewka z groszkiem gotowana oprószana* () 150 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ</u>) Mleko 200 ml (<u>MLE</u>)		Wafle ryżowe 30 g Mleko 200 ml (<u>MLE</u>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ</u>) Mleko 200 ml (<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>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pasta z brokuła gotowanego 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>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pasta z brokuła gotowanego 30 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>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 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>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pasta z brokuła gotowanego 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 200 ml	Ser topiony 25 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 30 g Dżem 10 g Sałata zielona 10 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 Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Roszponka 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Roszponka 10 g		
	Wartość energetyczna: 2688.9 kcal; Białko ogółem: 94.96 g; Tłuszcz: 87.38 g; Kw. tł. nasy.: 37.88 g; Węglowodany ogółem: 390.42 g; W tym cukry: 101.66 g; Błonnik pok.: 25.87 g; Sól: 5.69 g;	Wartość energetyczna: 2406.6 kcal; Białko ogółem: 93.46 g; Tłuszcz: 86.79 g; Kw. tł. nasy.: 37.48 g; Węglowodany ogółem: 316.1 g; W tym cukry: 52.32 g; Błonnik pok.: 19.36 g; Sól: 5.37 g;	Wartość energetyczna: 2572.64 kcal; Białko ogółem: 109.27 g; Tłuszcz: 104.65 g; Kw. tł. nasy.: 43.07 g; Węglowodany ogółem: 308.41 g; W tym cukry: 32.69 g; Błonnik pok.: 36.49 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 2771.87 kcal; Białko ogółem: 109.65 g; Tłuszcz: 98.07 g; Kw. tł. nasy.: 43.22 g; Węglowodany ogółem: 364.81 g; W tym cukry: 69.53 g; Błonnik pok.: 21.14 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 613.25 kcal; Białko ogółem: 32.25 g; Tłuszcz: 27.38 g; Kw. tł. nasy.: 13.97 g; Węglowodany ogółem: 62.76 g; W tym cukry: 35.11 g; Błonnik pok.: 7.81 g; Sól: 3.65 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-17 KUCHNIA BYDGOSZCZ

	BYD- Ogólna	BYD- Łatwo strawna	BYD- Cukrzycowa/ z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BYD- łatwo strawna Bogatobiałkowa	BYD- Dodatek do diet	
2024-07-09 wtorek	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>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g Sałatka wiosenna - diety 30 g Dżem 25 g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (<u>MLE</u>)	Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g Sałatka wiosenna - diety 30 g Dżem 25 g 1 szt 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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Sałatka wiosenna 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>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g Sałatka wiosenna - diety 30 g Dżem 25 g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (<u>MLE</u>)	Schab klasyczny wp.z dodatkiem wody,wędzony, parzony 30 g (<u>SOJ</u>) Ser topiony 25 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 8 g		
	Obiad	Szczawiowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Karczek pieczony 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Ryż gotowany na sypko 200 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 150 g Kompot z aronii* z/c 200 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Szyńska wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż gotowany na sypko 200 g Buraczki gotowane w kostce () 150 g Kompot z aronii* z/c 200 ml	Szczawiowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Szyńska wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż gotowany na sypko (brązowy) 200 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 150 g Kompot z aronii* b/c 200 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Szyńska wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż gotowany na sypko 200 g Buraczki gotowane w kostce () 150 g Kompot z aronii* z/c 200 ml	Surówka z selera i marchwi z olejem () 150 g (<u>SEL</u>)
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt Krakersy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU JECZ</u>)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g	Jabłko 1 szt 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<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>) Szyńska doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Szpinak baby 20 g Powidła śliwkowe 25 g Herbata rumiankowa ekspresowa z/c 200 ml	Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Szyńska doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Szpinak baby 20 g Herbata rumiankowa 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>) Szyńska doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Szpinak baby 20 g Herbata rumiankowa ekspresowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Szyńska doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Szpinak baby 20 g Herbata rumiankowa ekspresowa z/c 200 ml	Ser żółty 25 g (<u>MLE</u>) Poędwica 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 (<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 PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szyńska ze straganu wp.,z dod. wody, wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 30 g	Herbata miętowa ekspresowa z/c 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szyńska ze straganu wp.,z dod. wody, wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor b/skórki 30 g		
	Wartość energetyczna: 2548.2 kcal; Białko ogółem: 109.4 g; Tłuszcz: 91.35 g; Kw. tł. nasy.: 38.41 g; Węglowodany ogółem: 331.79 g; W tym cukry: 85 g; Błonnik pok.: 26.67 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 2198.47 kcal; Białko ogółem: 113.09 g; Tłuszcz: 62.99 g; Kw. tł. nasy.: 31.93 g; Węglowodany ogółem: 300.55 g; W tym cukry: 72.35 g; Błonnik pok.: 21.35 g; Sól: 5.72 g;	Wartość energetyczna: 2536.27 kcal; Białko ogółem: 132.06 g; Tłuszcz: 85.99 g; Kw. tł. nasy.: 41.39 g; Węglowodany ogółem: 319.73 g; W tym cukry: 50.36 g; Błonnik pok.: 40.72 g; Sól: 8.28 g;	Wartość energetyczna: 2646.69 kcal; Białko ogółem: 134.02 g; Tłuszcz: 79.79 g; Kw. tł. nasy.: 40.72 g; Węglowodany ogółem: 354.14 g; W tym cukry: 92.58 g; Błonnik pok.: 23.53 g; Sól: 6.9 g;	Wartość energetyczna: 695.42 kcal; Białko ogółem: 34.26 g; Tłuszcz: 28.64 g; Kw. tł. nasy.: 12.83 g; Węglowodany ogółem: 80.86 g; W tym cukry: 36.41 g; Błonnik pok.: 11.17 g; Sól: 2.79 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-17 KUCHNIA BYDGOSZCZ

	BYD- Ogólna	BYD- Łatwo strawna	BYD- Cukrzycowa/ z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BYD- łatwo strawna Bogatobiałkowa	BYD- Dodatek do diet	
2024-07-10 środa	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>) Sałatka z ryżu i ryby gotowanej (miruna) 100 g (<u>RYB</u>) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w ostonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</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 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>) Sałatka z ryżu i ryby gotowanej (miruna)-dieta 100 g (<u>RYB</u>) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w ostonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</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 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>) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w ostonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Sałatka z ryżu i ryby gotowanej (miruna)-dieta () 100 g (<u>RYB</u>) Pomidor b/skórki 30 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>) Sałatka z ryżu i ryby gotowanej (miruna)-dieta () 100 g (<u>RYB</u>) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w ostonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</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>)	Ser topiony 25 g (<u>MLE</u>) Szynka ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Dżem 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 czarna ekspresowa z cytryną z/c 200 ml Owsianka z jabłkami b/c 200 g (<u>MLE, GLU OW</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 200 ml Owsianka z jabłkami 200 g (<u>MLE, GLU OW</u>)	
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pulpet drobiowy gotowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody - gotowana 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy gotowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana oprószana z olejem 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Woda z pomarańczą 200 ml	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pulpet drobiowy gotowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody - gotowana 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy gotowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew gotowana oprószana z olejem 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Woda z pomarańczą 200 ml	Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g
	PD	Budyń gotowany o smaku śmietankowym z musem z truskawek* 150 g (<u>MLE</u>)	Budyń gotowany o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>) Brzoskwinia 1 szt 1szt	Budyń gotowany o smaku śmietankowym z musem z truskawek* 150 g (<u>MLE</u>)		
	Kolacja	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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Ser mozzarella 35 g (<u>MLE</u>) Cykorcia 20 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Ser mozzarella 35 g (<u>MLE</u>) Cykorcia 20 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>) Ser mozzarella 35 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Cykorcia 20 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Ser mozzarella 35 g (<u>MLE</u>) Cykorcia 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Ser żółty 25 g (<u>MLE</u>) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 30 g 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 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>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 8 g	Herbata miętowa ekspresowa z/c 200 ml Chleb pszenny 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 8 g		
		Wartość energetyczna: 2169.5 kcal; Białko ogółem: 84 g; Tłuszcz: 75.06 g; Kw. tł. nasy.: 29.18 g; Węglowodany ogółem: 299.8 g; W tym cukry: 59.93 g; Błonnik pok.: 22.16 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2123.95 kcal; Białko ogółem: 81.27 g; Tłuszcz: 78.68 g; Kw. tł. nasy.: 29.24 g; Węglowodany ogółem: 277.24 g; W tym cukry: 53.57 g; Błonnik pok.: 17.56 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2373.38 kcal; Białko ogółem: 99.02 g; Tłuszcz: 85.22 g; Kw. tł. nasy.: 33.88 g; Węglowodany ogółem: 315.33 g; W tym cukry: 54.45 g; Błonnik pok.: 32.03 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 2539.06 kcal; Białko ogółem: 95.05 g; Tłuszcz: 88.07 g; Kw. tł. nasy.: 33.89 g; Węglowodany ogółem: 347.83 g; W tym cukry: 85.86 g; Błonnik pok.: 22.49 g; Sól: 7.3 g;	Wartość energetyczna: 674.99 kcal; Białko ogółem: 34.78 g; Tłuszcz: 36.02 g; Kw. tł. nasy.: 13.32 g; Węglowodany ogółem: 55.88 g; W tym cukry: 35.74 g; Błonnik pok.: 5.88 g; Sól: 2.49 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-17 KUCHNIA BYDGOSZCZ

	BYD- Ogólna	BYD- Łatwo strawna	BYD- Cukrzycowa/ z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BYD- łatwo strawna Bogatobiałkowa	BYD- Dodatek do diet	
2024-07-11 czwartek	Śniadanie	<p>Bułka graham-pszenna (45g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, ŁUB, ŻYT</u>)</p> <p>Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)</p> <p>Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)</p> <p>Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Kiełbaski śląskie z kurcząt gotowane 80 g</p> <p>Musztarda 20 g (<u>GOR</u>)</p> <p>Serek homo o smaku waniliowym 100 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Papryka świeża 30 g</p> <p>Dżem 25 g 1 szt</p> <p>Kakao z mlekiem gotowane 200 ml (<u>MLE</u>)</p>	<p>Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)</p> <p>Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Serek homo o smaku waniliowym 100 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g</p> <p>Szpinak baby 20 g</p> <p>Mleko gotowane 200 ml (<u>MLE</u>)</p> <p>Dżem 25 g 1 szt</p>	<p>Bułka graham-pszenna (45g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, ŁUB, ŻYT</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)</p> <p>Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g</p> <p>Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Papryka świeża 30 g</p> <p>Kakao z mlekiem b/c gotowane 200 ml (<u>MLE</u>)</p>	<p>Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)</p> <p>Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Serek homo o smaku waniliowym 100 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g</p> <p>Szpinak baby 20 g</p> <p>Dżem 25 g 1 szt</p> <p>Mleko gotowane 200 ml (<u>MLE</u>)</p>	<p>Ser żółty 25 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w ostonce niejadalnej. 30 g</p> <p>Miód (25g) 1 szt</p> <p>Pomidor 30 g</p> <p>Płatki kukurydziane 10 g</p> <p>Mleko gotowane 100 ml (<u>MLE</u>)</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 100 ml</p>
		II ŚN		<p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>)</p> <p>Roszpinka 10 g</p>	<p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml</p> <p>Chleb pszenny 30 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>)</p> <p>Roszpinka 10 g</p>	
Obiad	<p>Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>)</p> <p>Fasolka gotowana po bretońsku 250 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>)</p> <p>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g</p> <p>Salatka szwedzka () 150 g (<u>GOR</u>)</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml</p>	<p>Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>)</p> <p>Kaszotto jęczmienne gotowane z mięsem wieprzowym i warzywami* () 250 g (<u>SEL, GLU JE CZ</u>)</p> <p>Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Cukinia pieczona z olejem * 150 g</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml</p>	<p>Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>)</p> <p>Kaszotto jęczmienne gotowane z mięsem wieprzowym i warzywami* () 250 g (<u>SEL, GLU JE CZ</u>)</p> <p>Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Salatka szwedzka b/c () 150 g (<u>GOR</u>)</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml</p>	<p>Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>)</p> <p>Kaszotto jęczmienne gotowane z mięsem wieprzowym i warzywami* () 250 g (<u>SEL, GLU JE CZ</u>)</p> <p>Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Cukinia pieczona z olejem * 150 g</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml</p>	<p>Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (<u>MLE</u>)</p>	
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml				Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml
Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)</p> <p>Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Poleđwica premium- wędłina dr. średnio rozd. 30 g (<u>SOJ</u>)</p> <p>Salatka jarzynowa z olejem () 50 g (<u>SEL</u>)</p> <p>Herbata miętowa ekspresowa z/c 200 ml</p>	<p>Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Poleđwica premium- wędłina dr. średnio rozd. 30 g (<u>SOJ</u>)</p> <p>Salatka jarzynowa z olejem () 50 g (<u>SEL</u>)</p> <p>Herbata miętowa ekspresowa z/c 200 ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)</p> <p>Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Poleđwica premium- wędłina dr. średnio rozd. 30 g (<u>SOJ</u>)</p> <p>Salatka jarzynowa z olejem () 50 g (<u>SEL</u>)</p> <p>Herbata miętowa ekspresowa b/c 200 ml</p>	<p>Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Poleđwica premium- wędłina dr. średnio rozd. 30 g (<u>SOJ</u>)</p> <p>Salatka jarzynowa z olejem () 50 g (<u>SEL</u>)</p> <p>Herbata miętowa ekspresowa z/c 200 ml</p>	<p>Ser topiony 25 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 30 g</p> <p>Dżem 10 g</p> <p>Salata zielona 8 g</p> <p>Płatki czekoladowe 10 g</p> <p>Mleko gotowane 100 ml (<u>MLE</u>)</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 100 ml</p>	
	PN		<p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Ogórek świeży 30 g</p>	<p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml</p> <p>Chleb pszenny 30 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g</p> <p>Banan 1szt. 1 szt</p>		
	<p>Wartość energetyczna: 2444.7 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 99.43 g;</p> <p>Tłuszcz: 78.82 g;</p> <p>Kw. tł. nasy.: 36.58 g;</p> <p>Węglowodany ogółem: 343.99 g;</p> <p>W tym cukry: 94.27 g;</p> <p>Błonnik pok.: 34.15 g;</p> <p>Sól: 11.23 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2165.52 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 91.15 g;</p> <p>Tłuszcz: 74.01 g;</p> <p>Kw. tł. nasy.: 32.11 g;</p> <p>Węglowodany ogółem: 288.25 g;</p> <p>W tym cukry: 75.01 g;</p> <p>Błonnik pok.: 21.64 g;</p> <p>Sól: 6.5 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2357.5 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 107.61 g;</p> <p>Tłuszcz: 87.67 g;</p> <p>Kw. tł. nasy.: 43.88 g;</p> <p>Węglowodany ogółem: 295.26 g;</p> <p>W tym cukry: 39.51 g;</p> <p>Błonnik pok.: 35.09 g;</p> <p>Sól: 10.49 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2717.32 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 109.74 g;</p> <p>Tłuszcz: 85.8 g;</p> <p>Kw. tł. nasy.: 38.1 g;</p> <p>Węglowodany ogółem: 381.58 g;</p> <p>W tym cukry: 129.84 g;</p> <p>Błonnik pok.: 26.5 g;</p> <p>Sól: 8.48 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 656.87 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 35.26 g;</p> <p>Tłuszcz: 23.25 g;</p> <p>Kw. tł. nasy.: 13.63 g;</p> <p>Węglowodany ogółem: 80.98 g;</p> <p>W tym cukry: 37.45 g;</p> <p>Błonnik pok.: 8.2 g;</p> <p>Sól: 3.24 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-17 KUCHNIA BYDGOSZCZ

	BYD- Ogólna	BYD- Łatwo strawna	BYD- Cukrzycowa/ z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BYD- łatwo strawna Bogatobiałkowa	BYD- Dodatek do diet	
2024-07-12 piątek	Śniadanie	Kasza manna gotowana 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>) Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 8 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 200 ml	Kasza manna gotowana 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>) Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Sałata zielona 8 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 200 ml	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 naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Sałata zielona 8 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 200 ml	Kasza manna gotowana 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>) Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Sałata zielona 8 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 200 ml	Ser topiony 25 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 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 bananowo-dyniowy 200 ml (<u>MLE</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml (<u>MLE</u>) Chałka 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Kotlet z ryby (Miruna) – smażony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Woda z cytryną 200 ml	Szpinakowa z zacierką 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany oprószony z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Woda z cytryną 200 ml	Szpinakowa z zacierką 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Woda z cytryną 200 ml	Szpinakowa z zacierką 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) 120 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany oprószony z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Woda z cytryną 200 ml	Mizeria 150 g (<u>MLE</u>)
	PD	Arbuz 100 g 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 30 g Pomidor b/skórki 30 g Powidła śliwkowe 25 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 wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</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>) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 30 g Pomidor b/skórki 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g Pomidor b/skórki 30 g Mleko gotowane 200 ml (<u>MLE</u>)	Ser żółty 25 g (<u>MLE</u>) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Dżem 10 g Szpinak baby 10 g Płatki czekoladowe 10 g 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 PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE</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>) Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE</u>) Cykoria 10 g		
	Wartość energetyczna: 2851.07 kcal; Białko ogółem: 106.96 g; Tłuszcz: 110.04 g; Kw. tł. nasy.: 43.44 g; Węglowodany ogółem: 366.42 g; W tym cukry: 68.92 g; Błonnik pok.: 22.07 g; Sól: 8.41 g;	Wartość energetyczna: 2552.82 kcal; Białko ogółem: 99.07 g; Tłuszcz: 89.21 g; Kw. tł. nasy.: 32.38 g; Węglowodany ogółem: 341.53 g; W tym cukry: 71.25 g; Błonnik pok.: 18.52 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2226.78 kcal; Białko ogółem: 93.38 g; Tłuszcz: 79.25 g; Kw. tł. nasy.: 34.71 g; Węglowodany ogółem: 295.28 g; W tym cukry: 63.12 g; Błonnik pok.: 30.96 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 3036.61 kcal; Białko ogółem: 121.48 g; Tłuszcz: 103.6 g; Kw. tł. nasy.: 38.39 g; Węglowodany ogółem: 407.88 g; W tym cukry: 98.96 g; Błonnik pok.: 21.63 g; Sól: 8.41 g;	Wartość energetyczna: 531.65 kcal; Białko ogółem: 32.4 g; Tłuszcz: 22.74 g; Kw. tł. nasy.: 13.12 g; Węglowodany ogółem: 51.44 g; W tym cukry: 32.76 g; Błonnik pok.: 2.91 g; Sól: 3.4 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-17 KUCHNIA BYDGOSZCZ

	BYD- Ogólna	BYD- Łatwo strawna	BYD- Cukrzycowa/ z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BYD- łatwo strawna Bogatobiałkowa	BYD- Dodatek do diet	
2024-07-13 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-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona -gotowane 80 g Ketchup 20 g (<u>SEL</u>) Twarożek po grecku 100 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 30 g Dżem 25 g 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>) Poledwica delikatna- produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej 30 g Twarożek z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Pomidorki koktajlowe 30 g Dżem 25 g 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>) Poledwica delikatna- produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej 30 g Twarożek z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 30 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>) Poledwica delikatna- produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej 50 g Twarożek z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Pomidorki koktajlowe 30 g Dżem 25 g 1 szt Bawarka z/c 200 ml (<u>MLE</u>)	Ser żółty 25 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiełb.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Miód (25g) 1 szt Rukola 10 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 z/c 200 ml Wafle ryżowe 30 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Nektarynka 1 szt 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Wafle ryżowe 30 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Nektarynka 1 szt 1 szt	
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz wołowy duszony 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (<u>MLE</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Woda z miętą 200 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz wołowy gotowany dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Sałata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Woda z miętą 200 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz wołowy duszony 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Woda z miętą 200 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz wołowy gotowany dieta 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Sałata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Woda z miętą 200 ml	
	PD	Kefir truskawkowy 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)		Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Kefir truskawkowy 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, 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>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Paszтет z soczewicy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ogórek świeży 30 g Powidła śliwkowe 25 g Kawa zbożowa z mlekem 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>) Serek naturalny Bieluch 100 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 8 g Kawa zbożowa z mlekem 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>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Paszтет z soczewicy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ogórek świeży 30 g Kawa zbożowa z mlekem 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>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek naturalny Bieluch 100 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 8 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Sertopiony 25 g (<u>MLE</u>) Poledwica premium- wędłina dr. średnio rozd. 30 g (<u>SOJ</u>) Dżem 10 g 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-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 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Mix sałat 10 g		
	Wartość energetyczna: 2476.41 kcal; Białko ogółem: 104.88 g; Tłuszcz: 96.78 g; Kw. tł. nasy.: 42.72 g; Węglowodany ogółem: 307.19 g; W tym cukry: 75.66 g; Błonnik pok.: 31.11 g; Sól: 8.26 g;	Wartość energetyczna: 2148.22 kcal; Białko ogółem: 108.73 g; Tłuszcz: 76.86 g; Kw. tł. nasy.: 37.7 g; Węglowodany ogółem: 258.82 g; W tym cukry: 55.79 g; Błonnik pok.: 17.58 g; Sól: 5.43 g;	Wartość energetyczna: 2553.04 kcal; Białko ogółem: 119.97 g; Tłuszcz: 85.3 g; Kw. tł. nasy.: 38.78 g; Węglowodany ogółem: 342.61 g; W tym cukry: 69.35 g; Błonnik pok.: 38.69 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2712.15 kcal; Białko ogółem: 141.27 g; Tłuszcz: 85.3 g; Kw. tł. nasy.: 43.21 g; Węglowodany ogółem: 336.7 g; W tym cukry: 87.89 g; Błonnik pok.: 20.89 g; Sól: 7.2 g;	Wartość energetyczna: 548.96 kcal; Białko ogółem: 27.56 g; Tłuszcz: 20.75 g; Kw. tł. nasy.: 12.13 g; Węglowodany ogółem: 62.37 g; W tym cukry: 26.52 g; Błonnik pok.: 2.12 g; Sól: 3.3 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-17 KUCHNIA BYDGOSZCZ

	BYD- Ogólna	BYD- Łatwo strawna	BYD- Cukrzycowa/ z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BYD- Łatwo strawna Bogatobiałkowa	BYD- Dodatek do diet	
2024-07-14 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Schab klasyczny wp,z dodatkiem wody,wędzony, parzony 30 g (<u>SOJ,</u>) Rzodkiewka 30g Miód (25g) 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Schab klasyczny wp,z dodatkiem wody,wędzony, parzony 30 g (<u>SOJ,</u>) Plastry buraka gotowanego () 30g Mleko gotowane 200 ml (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt	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>) Rzodkiewka 30g 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Schab klasyczny wp,z dodatkiem wody,wędzony, parzony 50 g (<u>SOJ,</u>) Plastry buraka gotowanego () 30g Miód (25g) 1 szt Mleko 200 ml (<u>MLE,</u>)	Ser topiony 25 g (<u>MLE,</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może zawierać: GLU,PSZ, MLE, GOR,</u>) Dżem 10 g Ogórek kiszony 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 Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Brzoskwinia 1 szt 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Brzoskwinia 1 szt 1 szt	
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU,PSZ, SEL,</u>) Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 130 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU,PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Brokuł gotowany 100 g Kompot z aronii* z/c 200 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU,PSZ, SEL,</u>) Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 130 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU,PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Dyńia z wody - gotowana 100 g Brokuł gotowany 100 g Kompot z aronii* z/c 200 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU,PSZ, SEL,</u>) Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 130 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU,PSZ, MLE, SEL,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Brokuł gotowany 100 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Kompot z aronii* b/c 200 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU,PSZ, SEL,</u>) Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 130 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU,PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Dyńia z wody - gotowana 100 g Brokuł gotowany 100 g Kompot z aronii* z/c 200 ml	
	PD	Ciastka różne 30 g (<u>GLU,PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JĘCZ,</u>)		Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU,PSZ, MLE,</u>) Melon 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JĘCZ,</u>)	Ciastka różne 30 g (<u>GLU,PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem 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>) Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Pulpet rybno-warzywny pieczony na parze 100 g (<u>GLU,PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>) Roszponka 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Powidła śliwkowe 25 g	Chleb pszenny 100 g (<u>GLU,PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Pulpet rybno-warzywny pieczony na parze 100 g (<u>GLU,PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g Roszponka 10 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>) Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Pulpet rybno-warzywny pieczony na parze 100 g (<u>GLU,PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>) Roszponka 10 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>) Pulpet rybno-warzywny pieczony na parze 100 g (<u>GLU,PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Roszponka 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Miód 10g Sałata zielona 8g 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,PSZ, GLU, ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu ze szczyptką 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 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>) Twarożek 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 30 g	
	Wartość energetyczna: 2446.3 kcal; Białko ogółem: 111.73 g; Tłuszcz: 96.54 g; Kw. tł. nasy.: 49.45 g; Węglowodany ogółem: 292.22 g; W tym cukry: 65.85 g; Błonnik pok.: 24 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2155.88 kcal; Białko ogółem: 103.72 g; Tłuszcz: 75.93 g; Kw. tł. nasy.: 37.75 g; Węglowodany ogółem: 265.07 g; W tym cukry: 54.61 g; Błonnik pok.: 18.57 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 2476.07 kcal; Białko ogółem: 135.85 g; Tłuszcz: 100.16 g; Kw. tł. nasy.: 48.04 g; Węglowodany ogółem: 272.96 g; W tym cukry: 43.44 g; Błonnik pok.: 32.47 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2583.81 kcal; Białko ogółem: 135.39 g; Tłuszcz: 87.97 g; Kw. tł. nasy.: 41.91 g; Węglowodany ogółem: 314.18 g; W tym cukry: 79.31 g; Błonnik pok.: 21.52 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 519.78 kcal; Białko ogółem: 30.04 g; Tłuszcz: 23.05 g; Kw. tł. nasy.: 12.03 g; Węglowodany ogółem: 48.79 g; W tym cukry: 24.73 g; Błonnik pok.: 1.57 g; Sól: 3.5 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-17 KUCHNIA BYDGOSZCZ

	BYD- Ogólna	BYD- Łatwo strawna	BYD- Cukrzycowa/ z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BYD- łatwo strawna Bogatobiałkowa	BYD- Dodatek do diet	
2024-07-15, 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>), Szynka ze straganu wp.,z dod. wody, wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ</u>), Ser mozzarella 35 g (<u>MLE</u>), Mix sałat 10 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>), Szynka ze straganu wp.,z dod. wody, wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ</u>), Ser mozzarella 35 g (<u>MLE</u>), Mix sałat 10 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>), Szynka ze straganu wp.,z dod. wody, wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ</u>), Ser mozzarella 35 g (<u>MLE</u>), Mix sałat 10 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>), Szynka ze straganu wp.,z dod. wody, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ</u>), Ser mozzarella 35 g (<u>MLE</u>), Mix sałat 10 g Miód (25g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>),	Półdewica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g Ser żółty 25 g (<u>MLE</u>), Dżem 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 Kasza manna gotowana z truskawkami 200 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>),	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Kasza manna gotowana z truskawkami 200 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>),	
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Zapiekanka z ryżu i jabłka () 350 g (<u>MLE</u>), Polewka truskawkowa 100 g (<u>MLE</u>), Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Zapiekanka z ryżu i jabłka () 350 g (<u>MLE</u>), Polewka truskawkowa 100 g (<u>MLE</u>), Marchew gotowana z olejem 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Pieczeń rzymska wieprzowa gotowana 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>), Marchew gotowana z olejem 150 g Ryż gotowany na sypko 200 g Woda z pomarańczą 200 ml	Surówka żydowska z olejem () 150 g	
	PD	Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>), Musli 10 g (<u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ</u>),	Jogurt brzoskwinowy 100g 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 brzoskwinowy 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>), Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>), Pasta z twarogu i rzodkiewki 100 g (<u>MLE</u>), Pomidorki koktajlowe 30 g Powidła śliwkowe 25 g Bawarka z/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>), Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>), Pomidorki koktajlowe 30 g 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>), Pasta z twarogu i rzodkiewki 100 g (<u>MLE</u>), Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>), Pomidorki koktajlowe 30 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>), Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>), Pomidorki koktajlowe 30 g Bawarka z/c 200 ml (<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>), Ser topiony 25 g (<u>MLE</u>), Dżem 10 g Pomidorki koktajlowe 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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ</u>), Pasta z kalafiora gotowanego 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>), Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ</u>), Pasta z kalafiora gotowanego z natką pietruszki 30 g		
		Wartość energetyczna: 2413.75 kcal; Białko ogółem: 77.03 g; Tłuszcz: 81.46 g; Kw. tł. nasy.: 35.87 g; Węglowodany ogółem: 355 g; W tym cukry: 97.51 g; Błonnik pok.: 29.1 g; Sól: 5.18 g;	Wartość energetyczna: 2300.78 kcal; Białko ogółem: 78.99 g; Tłuszcz: 75.23 g; Kw. tł. nasy.: 34.73 g; Węglowodany ogółem: 331.76 g; W tym cukry: 81.03 g; Błonnik pok.: 21.41 g; Sól: 5.01 g;	Wartość energetyczna: 2440.58 kcal; Białko ogółem: 111.07 g; Tłuszcz: 88.22 g; Kw. tł. nasy.: 38.03 g; Węglowodany ogółem: 311.72 g; W tym cukry: 46.56 g; Błonnik pok.: 35.25 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 2777.46 kcal; Białko ogółem: 126.38 g; Tłuszcz: 91.05 g; Kw. tł. nasy.: 39.44 g; Węglowodany ogółem: 366.58 g; W tym cukry: 78.96 g; Błonnik pok.: 20.77 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 576.5 kcal; Białko ogółem: 33.03 g; Tłuszcz: 27.08 g; Kw. tł. nasy.: 12.49 g; Węglowodany ogółem: 52.42 g; W tym cukry: 33.1 g; Błonnik pok.: 4.59 g; Sól: 3.33 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-17 KUCHNIA BYDGOSZCZ

	BYD- Ogólna	BYD- Łatwo strawna	BYD- Cukrzycowa/ z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BYD- łatwo strawna Bogatobiałkowa	BYD- Dodatek do diet	
2024-07-16 wtorek	<p>Śniadanie</p> <p>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 drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone , parzone - gotowane 80 g Papryka świeża 30 g Dżem 25 g 1 szt Kakao z mlekiem gotowane 200 ml (<u>MLE</u>)</p>	<p>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 Cykoria 10 g Dżem 25 g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (<u>MLE</u>)</p>	<p>Bułka graham-pszenna (45g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, ŁUB, ŻYT</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 b/c gotowane 200 ml (<u>MLE</u>)</p>	<p>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 Cykoria 10 g Dżem 25 g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (<u>MLE</u>)</p>	<p>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 kukurydżiane 10 g Mleko gotowane 100 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 100 ml</p>	
	<p>II SN</p>			<p>Bawarka b/c 200 ml (<u>MLE</u>) Jabłko gotowane w sosie wanilinowym b/c 150 g (<u>MLE</u>)</p>	<p>Bawarka z/c 200 ml (<u>MLE</u>) Jabłko gotowane w sosie wanilinowym 150 g (<u>MLE</u>)</p>	
	<p>Obiad</p>	<p>Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pulpet wołowy gotowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki () 150 g Kasza jęczmienna gotowana na sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 200 ml</p>	<p>Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pulpet wołowy gotowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna gotowany na sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 200 ml</p>	<p>Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pulpet wołowy gotowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki () 150 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna gotowana na sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 200 ml</p>	<p>Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pulpet wołowy gotowany 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna gotowana na sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 200 ml</p>	<p>Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 150 g (<u>GLU PSZ</u>)</p>
	<p>PD</p>	<p>Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)</p>	<p>Sok jabłkowy 100% 0,2l 1 szt Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)</p>	<p>Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Arbuz 100 g</p>	<p>Sok jabłkowy 100% 0,2l 1 szt Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)</p>	
	<p>Kolacja</p>	<p>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) gotowana po grecku () 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 JĘCZ</u>)</p>	<p>Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Ryba (miruna) gotowana po grecku () 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 JĘCZ</u>)</p>	<p>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) gotowana po grecku () 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 JĘCZ</u>)</p>	<p>Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Ryba (miruna) gotowana po grecku () 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 JĘCZ</u>)</p>	<p>Schab klasyczny wp,z dodatkami 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</p>
	<p>PN</p>			<p>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</p>	<p>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</p>	
	<p>Wartość energetyczna: 2889.81 kcal; Białko ogółem: 118.42 g; Tłuszcz: 99.38 g; Kw. tł. nasy.: 33.68 g; Węglowodany ogółem: 375.41 g; W tym cukry: 95.31 g; Błonnik pok.: 31.4 g; Sól: 8.85 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2362.32 kcal; Białko ogółem: 108.19 g; Tłuszcz: 75.72 g; Kw. tł. nasy.: 33.25 g; Węglowodany ogółem: 318.01 g; W tym cukry: 73.44 g; Błonnik pok.: 19.45 g; Sól: 7.59 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2845.57 kcal; Białko ogółem: 132.59 g; Tłuszcz: 100.43 g; Kw. tł. nasy.: 41.56 g; Węglowodany ogółem: 368.08 g; W tym cukry: 67.59 g; Błonnik pok.: 41.1 g; Sól: 9.1 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2812.94 kcal; Białko ogółem: 131.92 g; Tłuszcz: 86.18 g; Kw. tł. nasy.: 38.86 g; Węglowodany ogółem: 384.25 g; W tym cukry: 101.6 g; Błonnik pok.: 23.13 g; Sól: 9.08 g;</p>	<p>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;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-17 KUCHNIA BYDGOSZCZ

	BYD- Ogólna	BYD- Łatwo strawna	BYD- Cukrzycowa/ z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BYD- łatwo strawna Bogatobiałkowa	BYD- Dodatek do diet	
2024-07-17, środa	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), Twarożek 100 g (MLE), Pasztet drobiowy z kurnej półki 50 g (GLU, PSZ, JAJ, SEL), Roszponka 10 g Miód (25g) 1 szt Kawa zbożowa z makiem z/c 200 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JĘCZ,)	Chleb pszenny 100 g (GLU, PSZ, Masło extra 82% 20 g (MLE), Twarożek 100 g (MLE), Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Roszponka 10 g Miód (25g) 1 szt Kawa zbożowa z makiem z/c 200 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JĘCZ,)	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), Twarożek 100 g (MLE), Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z makiem b/c 200 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JĘCZ,)	Chleb pszenny 100 g (GLU, PSZ, Masło extra 82% 20 g (MLE), Twarożek 100 g (MLE), Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Roszponka 10 g Miód (25g) 1 szt Kawa zbożowa z makiem z/c 200 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JĘCZ,)	Szynka ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 30 g (SOJ, Ser żółty 25 g (MLE), Dżem 10 g Szpinak baby 20 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 z/c 200 ml Chleb pszenny 30 g (GLU, PSZ, Masło extra 82% 5 g (MLE), Twaróg półtusty 30 g (MLE), Mix sałat 10 g		
	Obiad	Owocowa zupa z makaronem * 300 ml (GLU, PSZ, MLE), Eskalopka z indyka smażona 100 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE), Sałata zielona z kefirem 60 g (MLE), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Kompot z jabłek z/c 200 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU, PSZ, SEL), Filet z indyka gotowany 100 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU, PSZ, SEL), Sałata zielona z kefirem 60 g (MLE), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Kompot z jabłek z/c 200 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU, PSZ, SEL), Filet z indyka gotowany 100 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU, PSZ, SEL), Sałata zielona z kefirem 60 g (MLE), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Kompot z jabłek b/c 200 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU, PSZ, SEL), Filet z indyka gotowany 120 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU, PSZ, SEL), Sałata zielona z kefirem 60 g (MLE), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Kompot z jabłek z/c 200 ml	Surówka z marchwi i pora z olejem () 150 g
	PD	Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE), Płatki kukurydziane 10 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE), Musli 10 g (GLU, PSZ, GLU, OW, GLU, JĘCZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ,)	Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE), Płatki kukurydziane 10 g		
	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), Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE), Rukola 10 g Powidła śliwkowe 25 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Chleb pszenny 100 g (GLU, PSZ, Masło extra 82% 20 g (MLE), Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ), Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE), Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	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), Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE), Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ), Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 100 g (GLU, PSZ, Masło extra 82% 20 g (MLE), Jogurt truskawkowy 100g 1 szt (MLE), Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ), Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Baton szynkowy z kurcząt 30 g (,może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR,) Ser topiony 25 g (MLE), Dżem 10 g Pomidor 30 g Płatki czekoladowe 10 g Mleko gotowane 100 ml (MLE), Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 100 ml
PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT, Masło extra 82% 5 g (MLE), Poledwica 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 (GLU, PSZ, Masło extra 82% 5 g (MLE), Poledwica delikatna- produkt blokowy drobiowo- wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pomidorki koktajlowe 30 g		
	Wartość energetyczna: 2379.38 kcal; Białko ogółem: 99.82 g; Tłuszcz: 77.3 g; Kw. tł. nasy.: 32.47 g; Węglowodany ogółem: 329.72 g; W tym cukry: 59.22 g; Błonnik pok.: 20.2 g; Sól: 5.11 g;	Wartość energetyczna: 1991.57 kcal; Białko ogółem: 103.49 g; Tłuszcz: 53.21 g; Kw. tł. nasy.: 30.05 g; Węglowodany ogółem: 276.74 g; W tym cukry: 41.64 g; Błonnik pok.: 12.85 g; Sól: 6.11 g;	Wartość energetyczna: 2002.76 kcal; Białko ogółem: 118.3 g; Tłuszcz: 67.41 g; Kw. tł. nasy.: 35.85 g; Węglowodany ogółem: 241.72 g; W tym cukry: 25.11 g; Błonnik pok.: 25.63 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2420.05 kcal; Białko ogółem: 133.38 g; Tłuszcz: 65.84 g; Kw. tł. nasy.: 37.13 g; Węglowodany ogółem: 325.15 g; W tym cukry: 58.95 g; Błonnik pok.: 14.74 g; Sól: 8.61 g;	Wartość energetyczna: 656.48 kcal; Białko ogółem: 32.42 g; Tłuszcz: 31.26 g; Kw. tł. nasy.: 12.57 g; Węglowodany ogółem: 65.98 g; W tym cukry: 42.78 g; Błonnik pok.: 8.98 g; Sól: 2.77 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,