

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-18 do dnia 2024-07-27 KUCHNIA

	BYD- Ogólna	BYD- Łatwo strawna	BYD- Cukrzycowa/ z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BYD- Łatwo strawna Bogatobiałkowa	BYD- Dodatek do diet	
2024-07-18 czwartek	Śniadanie	Bułka graham-pszenna (45g) 0,5 szt ( <u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, ŁUB, )</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, )</u> Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE, )</u> Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE, )</u> Roszponka 10 g Dżem 25 g 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> Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE, )</u> Roszponka 10 g Dżem 25 g 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, )</u>	Bułka graham-pszenna (45g) 0,5 szt ( <u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, ŁUB, )</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, )</u> Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE, )</u> Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE, )</u> Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, )</u>	Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, )</u> Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, )</u> Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE, )</u> Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE, )</u> Roszponka 10 g Dżem 25 g 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, )</u>	Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, )</u> Ser topiony 25 g ( <u>MLE, )</u> Dżem 10 g Pomidor b/skórki 30 g Płatki kukurydziane 10 g Mleko gotowane 100 ml ( <u>MLE, )</u> Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 100 ml
	II ŚN		Herbata miętowa ekspresowa b/c 200 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, )</u> Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, )</u> Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, )</u> Cykoria 10 g	Herbata miętowa ekspresowa z/c 200 ml Chleb pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, )</u> Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, )</u> Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, )</u> Cykoria 10 g		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, )</u> Łazanki duszone z kapustą i mięs wp z łopatką 350 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, )</u> Surówka wielowarzywna z olejem 150 g ( <u>SEL, )</u> Kompot owocowy* z/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, )</u> Sos boloński gotowany # -dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL, )</u> Brokuł gotowany* 150 g Makaron gotowany 200 g ( <u>GLU PSZ, )</u> Kompot owocowy* z/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, )</u> Sos boloński gotowany -dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL, )</u> Surówka wielowarzywna z olejem 150 g ( <u>SEL, )</u> Makaron pełnoziarnisty gotowany 200 g ( <u>GLU PSZ, )</u> Kompot owocowy* b/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, )</u> Sos boloński gotowany # -dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL, )</u> Brokuł gotowany* 150 g Makaron gotowany 200 g ( <u>GLU PSZ, )</u> Kompot owocowy* z/c 200 ml	Marchew z groszkiem gotowana ( )* 150 g
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE, )</u>				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, )</u> Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, )</u> Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE, )</u> Paszтет z ciecierzycy 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, )</u> Frankfurterki gotowane 80 g ( <u>SOJ, )</u> Musztarda 10 g ( <u>GOR, )</u> Papryka świeża 30 g Powidła śliwkowe 25 g Kakao z mlekiem gotowane 250 ml ( <u>MLE, )</u>	Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, )</u> Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE, )</u> Serek naturalny Bieluch 100 g ( <u>MLE, )</u> Szynka wędzona-pr. dr. Wędzony, parzony 30 g Pomidor b/skórki 30 g Mleko gotowane 200 ml ( <u>MLE, )</u>	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, )</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, )</u> Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE, )</u> Paszтет z ciecierzycy 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, )</u> Szynka wędzona-pr. dr. Wędzony, parzony 30 g Papryka świeża 30 g Kakao z mlekiem gotowane b/c 200 ml ( <u>MLE, )</u>	Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, )</u> Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE, )</u> Serek naturalny Bieluch 100 g ( <u>MLE, )</u> Szynka wędzona-pr. dr. Wędzony, parzony 50 g Pomidor b/skórki 30 g Mleko gotowane 200 ml ( <u>MLE, )</u>	Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 30 g Ser żółty 25 g ( <u>MLE, )</u> Dżem 10 g Sałata zielona 8 g Płatki czekoladowe 10 g Mleko gotowane 100 ml ( <u>MLE, )</u> Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 100 ml
	PN	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, )</u> Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, )</u> Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ, )</u> Rzodkiewka 30 g				
	Wartość energetyczna: 2911.59 kcal; Białko ogółem: 91.66 g; Tłuszcz: 116.34 g; Kw. tł. nasy.: 37.63 g; Węglowodany ogółem: 382.64 g; W tym cukry: 110.84 g; Błonnik pok.: 33.49 g; Sól: 9.23 g;	Wartość energetyczna: 2379.76 kcal; Białko ogółem: 92.79 g; Tłuszcz: 77.73 g; Kw. tł. nasy.: 36.72 g; Węglowodany ogółem: 331.26 g; W tym cukry: 79.02 g; Błonnik pok.: 18 g; Sól: 6.1 g;	Wartość energetyczna: 2640.56 kcal; Białko ogółem: 104.01 g; Tłuszcz: 95.94 g; Kw. tł. nasy.: 40.22 g; Węglowodany ogółem: 346.5 g; W tym cukry: 55.21 g; Błonnik pok.: 40.55 g; Sól: 7.9 g;	Wartość energetyczna: 2834.11 kcal; Białko ogółem: 119.36 g; Tłuszcz: 94.22 g; Kw. tł. nasy.: 44.43 g; Węglowodany ogółem: 381.41 g; W tym cukry: 96.8 g; Błonnik pok.: 20.98 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 571.96 kcal; Białko ogółem: 35.67 g; Tłuszcz: 21.74 g; Kw. tł. nasy.: 12.45 g; Węglowodany ogółem: 63.46 g; W tym cukry: 38.65 g; Błonnik pok.: 9.5 g; Sól: 3.36 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-18 do dnia 2024-07-27 KUCHNIA

	BYD- Ogólna	BYD- Łatwo strawna	BYD- Cukrzycowa/ z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BYD- Łatwo strawna Bogatobiałkowa	BYD- Dodatek do diet	
2024-07-19 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku gotowana 300 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , ) Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU</u> , <u>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> , ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> , ) Nektarynka 1 szt 1 szt Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 200 ml	Zacierka na mleku gotowana 300 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ) Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> , ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> , ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ</u> , ) Nektarynka 1 szt 1 szt Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 200 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> , ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> , ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ</u> , ) Nektarynka 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 200ml	Zacierka na mleku gotowana 300 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , ) Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU</u> , <u>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> , ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> , ) Nektarynka 1 szt 1 szt Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 200 ml	Ser żółty 25 g ( <u>MLE</u> , ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Dżem 10 g Rzodkiewka 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> , ) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> , ) Słupki z marchewki 30 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> , ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Banan 1szt. 1 szt	
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem ( ) 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , ) Ryba smażona (Dorsz) 100 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> , ) Surówka z kapusty młodej z olejem ( ) 150 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Woda z miętą 200 ml	Kalafiorowa z ryżem ( ) 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , ) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g ( <u>RYB</u> , ) Warzywa po grecku gotowane 150 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Woda z miętą 200 ml	Kalafiorowa z ryżem ( ) 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , ) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g ( <u>RYB</u> , ) Surówka z kapusty młodej z olejem ( ) 150 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Woda z miętą 200 ml	Kalafiorowa z ryżem ( ) 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , ) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g ( <u>RYB</u> , ) Warzywa po grecku gotowane 150 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Woda z miętą 200 ml	Salata zielona z jogurtem 60 g ( <u>MLE</u> , )
	PD	Koktajl wieloowocowy* 200 ml ( <u>MLE</u> , ) Chrupki kukurydziane 20 g		Koktajl wieloowocowy* b/c 200 ml ( <u>MLE</u> , ) Wafle ryżowe 30 g	Koktajl wieloowocowy* 200 ml ( <u>MLE</u> , ) Chrupki kukurydziane 20 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> , ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> , ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE</u> , <u>GOR</u> , ) Sałatka wiosenna 30 g Herbata rumiankowa ekspresowa z/c 200 ml Powidła śliwkowe 25 g	Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> , ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> , ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE</u> , <u>GOR</u> , ) Sałatka wiosenna - diety 30 g Herbata rumiankowa ekspresowa z/c 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> , ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> , ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE</u> , <u>GOR</u> , ) Sałatka wiosenna 30 g Herbata rumiankowa ekspresowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> , ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> , ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE</u> , <u>GOR</u> , ) Sałatka wiosenna - diety 30 g Herbata rumiankowa ekspresowa z/c 200 ml	Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ</u> , ) Ser topiony 25 g ( <u>MLE</u> , ) Dżem 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</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> , ) Serek wiejski ziarnisty 50 g ( <u>MLE</u> , ) Ogórek świeży 30 g	Herbata miętowa ekspresowa z/c 200 ml Chleb pszenny 30 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> , ) Serek wiejski ziarnisty 50 g ( <u>MLE</u> , ) Cykorcia 10 g		
	Wartość energetyczna: 2454.92 kcal; Białko ogółem: 101.49 g; Tłuszcz: 83.79 g; Kw. tł. nasy.: 33.86 g; Węglowodany ogółem: 334.4 g; W tym cukry: 82.97 g; Błonnik pok.: 27.48 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 2256.83 kcal; Białko ogółem: 104.27 g; Tłuszcz: 70.11 g; Kw. tł. nasy.: 32.66 g; Węglowodany ogółem: 308.72 g; W tym cukry: 77.7 g; Błonnik pok.: 23.78 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2288.49 kcal; Białko ogółem: 117.14 g; Tłuszcz: 81.43 g; Kw. tł. nasy.: 34.13 g; Węglowodany ogółem: 285.21 g; W tym cukry: 44.87 g; Błonnik pok.: 34.45 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 2970.23 kcal; Białko ogółem: 140.23 g; Tłuszcz: 86.69 g; Kw. tł. nasy.: 37.13 g; Węglowodany ogółem: 415.06 g; W tym cukry: 133.3 g; Błonnik pok.: 28.29 g; Sól: 8.2 g;	Wartość energetyczna: 509.12 kcal; Białko ogółem: 32.16 g; Tłuszcz: 21.35 g; Kw. tł. nasy.: 12.27 g; Węglowodany ogółem: 49.25 g; W tym cukry: 31.18 g; Błonnik pok.: 3.7 g; Sól: 3.32 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-18 do dnia 2024-07-27 KUCHNIA

	BYD- Ogólna	BYD- Łatwo strawna	BYD- Cukrzycowa/ z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BYD- Łatwo strawna Bogatobiałkowa	BYD- Dodatek do diet	
2024-07-20 sobota	II ŚN	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>) Chleb pszenny 40 g (<b>GLU PSZ</b>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>) Masło extra 82% 20 g (<b>MLE</b>) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona - gotowane 80 g Ketchup 20 g (<b>SEL</b>) Sałatka z ryżu i ryby gotowanej (miruna) - dieta 100 g (<b>RYB</b>) Rzodkiewka 30 g Dżem 25 g 1 szt Kakao z mlekiem gotowane 200 ml (<b>MLE</b>)</p>	<p>Chleb pszenny 100 g (<b>GLU PSZ</b>) Masło extra 82% 20 g (<b>MLE</b>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<b>SOJ</b>) Sałatka z ryżu i ryby gotowanej (miruna) - dieta 100 g (<b>RYB</b>) Szpinak baby 20 g Dżem 25 g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (<b>MLE</b>)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>) Masło extra 82% 20 g (<b>MLE</b>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<b>SOJ</b>) Sałatka z ryżu i ryby gotowanej (miruna) - dieta 100 g (<b>RYB</b>) Rzodkiewka 30 g Kakao z mlekiem gotowane b/c 200 ml (<b>MLE</b>)</p>	<p>Chleb pszenny 100 g (<b>GLU PSZ</b>) Masło extra 82% 20 g (<b>MLE</b>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<b>SOJ</b>) Sałatka z ryżu i ryby gotowanej (miruna) - dieta 100 g (<b>RYB</b>) Szpinak baby 20 g Dżem 25 g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (<b>MLE</b>)</p>	<p>Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 30 g Ser topiony 25 g (<b>MLE</b>) Miód 10 g Sałata zielona 8 g Płatki kukurydziane 10 g Mleko gotowane 100 ml (<b>MLE</b>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 100 ml</p>
2024-07-20 sobota	Obiad	<p>Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL</b>) Gulasz z udźca kurczaka gotowany 150 g (<b>GLU PSZ</b>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z marchwi () 100 g (<b>MLE</b>) Kasza jęczmienna gotowana na sypko 200 g (<b>GLU JĘCZ</b>) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml</p>	<p>Selerowa z ziemniakami () 300 ml (<b>MLE, SEL</b>) Gulasz z udźca kurczaka gotowany 150 g (<b>GLU PSZ</b>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Marchew gotowana oprószana z olejem 100 g (<b>GLU PSZ</b>) Surówka z marchwi b/c () 100 g (<b>MLE</b>) Kasza jęczmienna gotowana na sypko 200 g (<b>GLU JĘCZ</b>) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml</p>	<p>Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL</b>) Gulasz z udźca kurczaka gotowany 150 g (<b>GLU PSZ</b>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z marchwi b/c () 100 g (<b>MLE</b>) Kasza jęczmienna gotowana na sypko 200 g (<b>GLU JĘCZ</b>) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml</p>	<p>Selerowa z ziemniakami () 300 ml (<b>MLE, SEL</b>) Gulasz z udźca kurczaka gotowany 200 g (<b>GLU PSZ</b>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Marchew gotowana oprószana z olejem 100 g (<b>GLU PSZ</b>) Surówka z marchwi b/c () 100 g (<b>MLE</b>) Kasza jęczmienna gotowana na sypko 200 g (<b>GLU JĘCZ</b>) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml</p>	
						<p>Budyń gotowany o smaku waniliowym z musem o smaku truskawkowym 150 g (<b>MLE</b>)</p>
2024-07-20 sobota	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>) Masło extra 82% 20 g (<b>MLE</b>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<b>SOJ</b>) Twarożek z ziołami 100 g (<b>MLE</b>) Ogórek świeży 30 g Powidła śliwkowe 25 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b>)</p>	<p>Chleb pszenny 100 g (<b>GLU PSZ</b>) Masło extra 82% 20 g (<b>MLE</b>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<b>SOJ</b>) Twarożek z ziołami 100 g (<b>MLE</b>) Pasta z kalafiora gotowanego z natką pietruszki 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b>)</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>) Masło extra 82% 20 g (<b>MLE</b>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<b>SOJ</b>) Twarożek z ziołami 100 g (<b>MLE</b>) Ogórek świeży 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b>)</p>	<p>Chleb pszenny 100 g (<b>GLU PSZ</b>) Masło extra 82% 20 g (<b>MLE</b>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<b>SOJ</b>) Twarożek z ziołami 100 g (<b>MLE</b>) Pasta z kalafiora gotowanego z natką pietruszki 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b>)</p>	<p>Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 30 g (<b>SOJ</b>) Ser żółty 25 g (<b>MLE</b>) Dżem 10 g Pomidor 30 g Płatki czekoladowe 10 g Mleko gotowane 100 ml (<b>MLE</b>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 100 ml</p>
2024-07-20 sobota	PN	<p>Wartość energetyczna: 2590.56 kcal; Białko ogółem: 94.63 g; Tłuszcz: 102.21 g; Kw. tł. nasy.: 43.55 g; Węglowodany ogółem: 333.95 g; W tym cukry: 89.4 g; Błonnik pok.: 30.91 g; Sól: 8.62 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2361.68 kcal; Białko ogółem: 93.49 g; Tłuszcz: 84.73 g; Kw. tł. nasy.: 34.77 g; Węglowodany ogółem: 315.06 g; W tym cukry: 77.74 g; Błonnik pok.: 26.75 g; Sól: 6.95 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2579.51 kcal; Białko ogółem: 108.92 g; Tłuszcz: 98.14 g; Kw. tł. nasy.: 40.99 g; Węglowodany ogółem: 332.27 g; W tym cukry: 60.44 g; Błonnik pok.: 37.62 g; Sól: 9.06 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2885.39 kcal; Białko ogółem: 124.53 g; Tłuszcz: 105.8 g; Kw. tł. nasy.: 41.58 g; Węglowodany ogółem: 366.86 g; W tym cukry: 94.46 g; Błonnik pok.: 28.39 g; Sól: 9.84 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 504.45 kcal; Białko ogółem: 32.11 g; Tłuszcz: 20.46 g; Kw. tł. nasy.: 12.29 g; Węglowodany ogółem: 48.88 g; W tym cukry: 25.65 g; Błonnik pok.: 1.81 g; Sól: 2.97 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-18 do dnia 2024-07-27 KUCHNIA

		BYD- Ogólna	BYD- Łatwo strawna	BYD- Cukrzycowa/ z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BYD- Łatwo strawna Bogatobiałkowa	BYD- Dodatek do diet	
2024-07-21 niedziela	II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo- wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Mix sałat 8 g Miód (25g) 1 szt Bawarka z/c 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo- wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Mix sałat 8 g Miód (25g) 1 szt Bawarka z/c 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) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo- wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Mix sałat 8 g Bawarka b/c 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo- wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Mix sałat 8 g Miód (25g) 1 szt Bawarka z/c 200 ml (MLE)	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Ser żółty 25 g (MLE) Dżem 10 g Pomidor b/skórki 30 g Płatki kukurydziane 10 g Mleko gotowane 100 ml (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 100 ml	
				Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 30 g (SOJ) Papryka świeża 30 g	Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Chleb pszenny 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 30 g (SOJ) Banan 1szt. 1 szt		
		Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kotlet schabowy smażony 100 g (GLU PSZ, JAJ) Mizeria 100 g (MLE) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Woda z cytryną 200 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Woda z cytryną 200 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Mizeria 100 g (MLE) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Woda z cytryną 200 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Woda z cytryną 200 ml		
		PD	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, )	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ)	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)		
		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) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Ser topiony trójkat 17,5 g 1 szt (MLE) Pomidorki koktajlowe 30 g Powidła śliwkowe 25 g Kakao z mlekiem gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Ser mozzarella 35 g (MLE) Pomidorki koktajlowe 30 g 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) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Ser mozzarella 35 g (MLE) Pomidorki koktajlowe 30 g Kakao z mlekiem gotowane b/c 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 35 g (MLE) Pomidorki koktajlowe 30 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR) Ser żółty 25 g (MLE) Dżem 10 g Sałata zielona 8 g Płatki czekoladowe 10 g Mleko gotowane 100 ml (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 100 ml
		PN		Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Ogórek świeży 30 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Chleb pszenny 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Pomidor b/skórki 30 g		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-18 do dnia 2024-07-27 KUCHNIA

	Wartość energetyczna: 2354.09 kcal; Białko ogółem: 96.93 g; Tłuszcz: 81.31 g; Kw. tł. nasy.: 34.98 g; Węglowodany ogółem: 311.47 g; W tym cukry: 58.75 g; Błonnik pok.: 18.46 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2240.73 kcal; Białko ogółem: 123.14 g; Tłuszcz: 72.09 g; Kw. tł. nasy.: 34.4 g; Węglowodany ogółem: 273.12 g; W tym cukry: 47.18 g; Błonnik pok.: 13.29 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 2247.98 kcal; Białko ogółem: 134.18 g; Tłuszcz: 75.08 g; Kw. tł. nasy.: 40.48 g; Węglowodany ogółem: 266.4 g; W tym cukry: 33.19 g; Błonnik pok.: 25.4 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2838.79 kcal; Białko ogółem: 148.64 g; Tłuszcz: 84.44 g; Kw. tł. nasy.: 41.31 g; Węglowodany ogółem: 369.06 g; W tym cukry: 103.8 g; Błonnik pok.: 18.38 g; Sól: 9.21 g;	Wartość energetyczna: 503.61 kcal; Białko ogółem: 32.79 g; Tłuszcz: 22.29 g; Kw. tł. nasy.: 12.43 g; Węglowodany ogółem: 44.36 g; W tym cukry: 28.69 g; Błonnik pok.: 1.88 g; Sól: 3.07 g;	
	BYD- Ogólna	BYD- Łatwo strawna	BYD- Cukrzycowa/ z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BYD- Łatwo strawna Bogatobiałkowa	BYD- Dodatek do diet	
2024-07-22 poniedziałek	II ŚN	Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT</u> ) Chleb pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Serek wiejski ziarnisty 100 g ( <u>MLE,</u> ) Schab klasyczny wp,z dodatkiem wody, wędzony, parzony 30 g ( <u>SOJ,</u> ) Cykoria 20 g Miód (25g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml ( <u>MLE,</u> <u>GLU ŻYT,</u> <u>GLU JĘCZ</u> )	Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Schab klasyczny wp, z dodatkiem wody,wędzony, parzony 30 g ( <u>SOJ,</u> ) Serek wiejski ziarnisty 100 g ( <u>MLE,</u> ) Cykoria 20 g Miód (25g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml ( <u>MLE,</u> <u>GLU ŻYT,</u> <u>GLU JĘCZ,</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Serek wiejski ziarnisty 100 g ( <u>MLE,</u> ) Schab klasyczny wp, z dodatkiem wody, wędzony, parzony 30 g ( <u>SOJ,</u> ) Cykoria 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>MLE,</u> <u>GLU ŻYT,</u> <u>GLU JĘCZ</u> )	Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Serek wiejski ziarnisty 100 g ( <u>MLE,</u> ) Schab klasyczny wp,z dodatkiem wody, wędzony, parzony 30 g ( <u>SOJ,</u> ) Cykoria 20 g Miód (25g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml ( <u>MLE,</u> <u>GLU ŻYT,</u> <u>GLU JĘCZ,</u> )	Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Ser topiony 25 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 10 g Ogórek świeży 30 g Płatki kukurydziane 10 g Mleko gotowane 100 ml ( <u>MLE,</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 100 ml
			Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ) Sałata zielona 8 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ) Sałata zielona 8 g		
		Brokułowa z ryżem ( ) 300 ml ( <u>MLE,</u> <u>SEL,</u> ) Kotlet z jaj smażony 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> <u>JAJ,</u> ) Sos pieczarkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> <u>MLE,</u> ) Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 150 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Brokułowa z ryżem ( ) 300 ml ( <u>MLE,</u> <u>SEL,</u> ) Kotlet z jaj-pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> <u>JAJ,</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> <u>MLE,</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Brokułowa z ryżem ( ) 300 ml ( <u>MLE,</u> <u>SEL,</u> ) Kotlet z jaj-pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> <u>JAJ,</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> <u>MLE,</u> ) Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 150 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Brokułowa z ryżem ( ) 300 ml ( <u>MLE,</u> <u>SEL,</u> ) Kotlet z jaj-pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> <u>JAJ,</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> <u>MLE,</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 150 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Salatka szwedzka ( ) 150 g ( <u>GOR,</u> )
		PD	Kasza manna gotowana z jabłkiem prażonym 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> <u>MLE,</u> )	Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ,</u> <u>MLE,</u> )	Kasza manna gotowana z jabłkiem prażonym 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> <u>MLE,</u> )	
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Pulpet rybno-warzywny gotowany 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> <u>JAJ,</u> <u>RYB,</u> <u>SEL</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE,</u> ) Warzywa po grecku gotowane 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> <u>SEL</u> ) 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> ) Pulpet rybno-warzywny gotowany 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> <u>JAJ,</u> <u>RYB,</u> <u>SEL</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE,</u> ) Warzywa po grecku gotowane 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> <u>SEL</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE,</u> ) Pulpet rybno-warzywny gotowany 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> <u>JAJ,</u> <u>RYB,</u> <u>SEL</u> ) Warzywa po grecku gotowane 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> <u>SEL</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 200ml	Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Pulpet rybno-warzywny gotowany 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> <u>JAJ,</u> <u>RYB,</u> <u>SEL,</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE,</u> ) Warzywa po grecku ( ) 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> <u>SEL,</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 200 ml
PN		Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> <u>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,</u> <u>SOJ,</u> ) Mix sałat 10 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Chleb pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> <u>SOJ,</u> ) Mix sałat 10 g			



Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-18 do dnia 2024-07-27 KUCHNIA

	Wartość energetyczna: 2540.1 kcal; Białko ogółem: 107.25 g; Tłuszcz: 96.96 g; Kw. tł. nasy.: 37.18 g; Węglowodany ogółem: 322.12 g; W tym cukry: 79.46 g; Błonnik pok.: 29.78 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2386.96 kcal; Białko ogółem: 105.02 g; Tłuszcz: 87.79 g; Kw. tł. nasy.: 36.54 g; Węglowodany ogółem: 301.11 g; W tym cukry: 67.64 g; Błonnik pok.: 24.78 g; Sól: 7.1 g;	Wartość energetyczna: 2663.69 kcal; Białko ogółem: 121.49 g; Tłuszcz: 107.01 g; Kw. tł. nasy.: 42.7 g; Węglowodany ogółem: 319.76 g; W tym cukry: 57.42 g; Błonnik pok.: 37.74 g; Sól: 9.59 g;	Wartość energetyczna: 2762.23 kcal; Białko ogółem: 119.66 g; Tłuszcz: 100.65 g; Kw. tł. nasy.: 42.29 g; Węglowodany ogółem: 351.62 g; W tym cukry: 84.18 g; Błonnik pok.: 26.72 g; Sól: 9.32 g;	Wartość energetyczna: 521.9 kcal; Białko ogółem: 32.24 g; Tłuszcz: 20.72 g; Kw. tł. nasy.: 12.07 g; Węglowodany ogółem: 53.33 g; W tym cukry: 33.54 g; Błonnik pok.: 4.19 g; Sól: 5.34 g;	
	BYD- Ogólna	BYD- Łatwo strawna	BYD- Cukrzycowa/ z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BYD- Łatwo strawna Bogatobiałkowa	BYD- Dodatek do diet	
2024-07-23 wtorek	Obiad	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Pasztet drobiowy z kurzej półki 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ) Serek naturalny Bieluch 100 g ( <u>MLE</u> ) Rzodkiewka 30 g Dżem 25 g 1 szt Kakao z mlekiem gotowane b/c 200 ml ( <u>MLE</u> )	Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 30 g Serek naturalny Bieluch 100 g ( <u>MLE</u> ) Banan 1szt. 1 szt Dżem 25 g 1 szt Mleko gotowane 200 ml ( <u>MLE</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> ) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 30 g Serek naturalny Bieluch 100 g ( <u>MLE</u> ) Rzodkiewka 30 g Kakao z mlekiem gotowane b/c 200 ml ( <u>MLE</u> )	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Chleb pszenny 50 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 Serek naturalny Bieluch 100 g ( <u>MLE</u> ) Banan 1szt. 1 szt Dżem 25 g 1 szt Mleko gotowane 200 ml ( <u>MLE</u> )	Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Ser żółty 25 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 10 g Mix sałat 10 g Płatki kukurydziane 10 g Mleko gotowane 100 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 100 ml
		ISN	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml Budyń gotowany o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <u>MLE</u> ) Mus z truskawek* b/c 50 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Budyń gotowany o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <u>MLE</u> ) Mus z truskawek* 50 g		
		Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Bitka z szynki wieprzowej smażona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Makaron gotowany 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Solferino () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Bitka z szynki wieprzowej gotowana 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Makaron gotowany 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Puree z dynii gotowanej 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Bitka z szynki wieprzowej smażona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Makaron pełnoziarnisty gotowany 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Solferino () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Bitka z szynki wieprzowej gotowana 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Puree z dynii gotowanej 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Kostki buraczka gotowanego 150 g
		PD	Kefir truskawkowy 2% tł 200 ml ( <u>MLE</u> ) Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE</u> ) Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )	Kefir truskawkowy 2% tł 200 ml ( <u>MLE</u> ) Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 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> ) Pyszdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 30 g Sałata zielona 8 g Powidła śliwkowe 25 g Herbata zielona ekspresowa z/c 200 ml	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> ) Pyszdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 30 g Sałata zielona 8 g Herbata zielona 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pyszdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 30 g Sałata zielona 8 g Herbata zielona ekspresowa b/c 200 ml	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> ) Pyszdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 30 g Sałata zielona 8 g Herbata zielona ekspresowa z/c 200 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> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 30 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor b/skórki 30 g		Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 30 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor b/skórki 30 g			

*Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-18 do dnia 2024-07-27 KUCHNIA*

Wartość energetyczna: 2486.82 kcal; Białko ogółem: 112.28 g; Tłuszcz: 99.41 g; Kw. tł. nasy.: 40.11 g; Węglowodany ogółem: 295.6 g; W tym cukry: 55.1 g; Błonnik pok.: 22.26 g; Sól: 5.59 g;	Wartość energetyczna: 2559.52 kcal; Białko ogółem: 112.03 g; Tłuszcz: 92.94 g; Kw. tł. nasy.: 41.72 g; Węglowodany ogółem: 321.24 g; W tym cukry: 90.75 g; Błonnik pok.: 18.91 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2705.39 kcal; Białko ogółem: 126.82 g; Tłuszcz: 107.44 g; Kw. tł. nasy.: 46.34 g; Węglowodany ogółem: 311.43 g; W tym cukry: 45.36 g; Błonnik pok.: 30.78 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 2953.17 kcal; Białko ogółem: 123.58 g; Tłuszcz: 101.54 g; Kw. tł. nasy.: 46.65 g; Węglowodany ogółem: 388.19 g; W tym cukry: 131.96 g; Błonnik pok.: 21.21 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 543.82 kcal; Białko ogółem: 33.24 g; Tłuszcz: 20.75 g; Kw. tł. nasy.: 11.8 g; Węglowodany ogółem: 58.81 g; W tym cukry: 40.03 g; Błonnik pok.: 5.17 g; Sól: 3.33 g;
---	---	--	---	--

	BYD- Ogólna	BYD- łatwo strawna	BYD- Cukrzycowa/ z ogr.fatwo przyswajalnych węglowodanów	BYD- łatwo strawna Bogatobiałkowa	BYD- Dodatek do diet
	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)</p> <p>Bułka graham-pszenna (45g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, ŁUB.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Kiełbaski śląskie z kurcząt gotowane 80 g</p> <p>Musztarda 10 g (<u>GOR</u>)</p> <p>Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Rukola 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)</p> <p>Miód (25g) 1 szt</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>Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ</u>)</p> <p>Serek homo pomidorowy 100 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Rukola 10 g</p> <p>Miód (25g) 1 szt</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)</p> <p>Bułka graham-pszenna (45g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, ŁUB.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ</u>)</p> <p>Serek homo pomidorowy 100 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Rukola 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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>Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ</u>)</p> <p>Serek homo pomidorowy 100 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Rukola 10 g</p> <p>Miód (25g) 1 szt</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)</p>	<p>Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 30 g (<u>SOJ</u>)</p> <p>Ser topiony 25 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Dżem 10 g</p> <p>Pomidor b/skórki 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>
			Herbata rumiankowa ekspresowa b/c 200 ml	Herbata rumiankowa ekspresowa z/c 200 ml	
			Owsianka gotowana z jabłkami b/c 200 g ( <u>MLE, GLU OW</u> )	Owsianka gotowana z jabłkami 200 g ( <u>MLE, GLU OW</u> )	
Obiad	<p>Zupa krem z soczewicy i ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)</p> <p>Kotlet mielony drobiowy smażony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)</p> <p>Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)</p> <p>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g</p> <p>Ćwikła z chrzanem 150 g (<u>MLE, SO2</u>)</p> <p>Kompot z jabłek z/c 200 ml</p>	<p>Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)</p> <p>Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)</p> <p>Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)</p> <p>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g</p> <p>Buraczki oprószone gotowane 150 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Kompot z jabłek z/c 200 ml</p>	<p>Zupa krem z soczewicy i ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)</p> <p>Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)</p> <p>Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)</p> <p>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g</p> <p>Ćwikła z chrzanem b/c 150 g (<u>MLE, SO2</u>)</p> <p>Kompot z jabłek b/c 200 ml</p>	<p>Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)</p> <p>Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)</p> <p>Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)</p> <p>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g</p> <p>Buraczki oprószone gotowane 150 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Kompot z jabłek z/c 200 ml</p>	<p>Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g</p>
PD	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )
Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)</p> <p>Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)</p> <p>Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>)</p> <p>Ser mozzarella 35 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Szpinak baby 20 g</p> <p>Powidła śliwkowe 25 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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>Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>)</p> <p>Ser mozzarella 35 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Szpinak baby 20 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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>Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>)</p> <p>Ser mozzarella 35 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Szpinak baby 20 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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>Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>)</p> <p>Ser mozzarella 35 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Szpinak baby 20 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml</p>	<p>Szab klasyczny wp,z dodatkiem wody,wędzony, parzony 30 g (<u>SOJ</u>)</p> <p>Ser żółty 25 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Miód (25g) 1 szt</p> <p>Papryka świeża 30 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			Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	
			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )	Chleb pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )	
			Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )	Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )	
			Serek naturalny Bieluch 30 g ( <u>MLE</u> )	Serek naturalny Bieluch 30 g ( <u>MLE</u> )	
			Papryka świeża 30 g	Salata zielona 8 g	
	<p>Wartość energetyczna: 2933.18 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 128.39 g;</p> <p>Tłuszcz: 113.98 g;</p> <p>Kw. tł. nasy.: 47.66 g;</p> <p>Węglowodany ogółem: 352.93 g;</p> <p>W tym cukry: 77.01 g;</p> <p>Błonnik pok.: 25.17 g;</p> <p>Sól: 9.84 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2137.52 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 106.01 g;</p> <p>Tłuszcz: 59.68 g;</p> <p>Kw. tł. nasy.: 28.78 g;</p> <p>Węglowodany ogółem: 292.86 g;</p> <p>W tym cukry: 63.32 g;</p> <p>Błonnik pok.: 15.55 g;</p> <p>Sól: 6.36 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2458.94 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 123.25 g;</p> <p>Tłuszcz: 78.5 g;</p> <p>Kw. tł. nasy.: 31.07 g;</p> <p>Węglowodany ogółem: 327.11 g;</p> <p>W tym cukry: 40.99 g;</p> <p>Błonnik pok.: 34.16 g;</p> <p>Sól: 6.89 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2574.6 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 118 g;</p> <p>Tłuszcz: 71.54 g;</p> <p>Kw. tł. nasy.: 34.25 g;</p> <p>Węglowodany ogółem: 365.1 g;</p> <p>W tym cukry: 95.79 g;</p> <p>Błonnik pok.: 20.43 g;</p> <p>Sól: 6.82 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 670.43 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 32.66 g;</p> <p>Tłuszcz: 25.6 g;</p> <p>Kw. tł. nasy.: 12.74 g;</p> <p>Węglowodany ogółem: 79.51 g;</p> <p>W tym cukry: 37.59 g;</p> <p>Błonnik pok.: 7.11 g;</p> <p>Sól: 2.47 g;</p>



2024-07-25 czwartek

	BYD- Ogólna	BYD- Łatwo strawna	BYD- Cukrzycowa/ z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BYD- Łatwo strawna Bogatobiałkowa	BYD- Dodatek do diet
	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<b>GLU PSZ, ŻYTI</b>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, ŻYTI</b>)</p> <p>Masło extra 82% 20 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 30 g</p> <p>Papryka świeża 30 g</p> <p>Dżem 25 g 1 szt</p> <p>Kakao z mlekiem gotowane 200 ml (<b>MLE</b>)</p>	<p>Chleb pszenny 100 g (<b>GLU PSZ</b>)</p> <p>Masło extra 82% 20 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 30 g</p> <p>Pomidor b/skórki 30 g</p> <p>Dżem 25 g 1 szt</p> <p>Mleko gotowane 200 ml (<b>MLE</b>)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, ŻYTI</b>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<b>GLU PSZ, ŻYTI</b>)</p> <p>Masło extra 82% 20 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Szynka wędzona-pr.dr.wędzony, parzony 30 g</p> <p>Papryka świeża 30 g</p> <p>Kakao z mlekiem gotowane b/c 200 ml (<b>MLE</b>)</p>	<p>Chleb pszenny 100 g (<b>GLU PSZ</b>)</p> <p>Masło extra 82% 20 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 30 g</p> <p>Pomidor b/skórki 30 g</p> <p>Dżem 25 g 1 szt</p> <p>Mleko gotowane 200 ml (<b>MLE</b>)</p>	<p>Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</b>)</p> <p>Ser żółty 25 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Miód (25g) 1 szt</p> <p>Salata zielona 8 g</p> <p>Płatki kukurydziane 10 g</p> <p>Mleko gotowane 100 ml (<b>MLE</b>)</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 100 ml</p>
II SN			<p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml</p> <p>Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<b>GLU PSZ, ŻYTI, GLU JECZ</b>)</p> <p>Kefir 2% tł 150 ml (<b>MLE</b>)</p> <p>Brzoskwinia 1 szt 1 szt</p>	<p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml</p> <p>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g</p> <p>Kefir 2% tł 150 ml (<b>MLE</b>)</p> <p>Brzoskwinia 1 szt 1 szt</p>	
Obiad	<p>Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL, ŻYTI</b>)</p> <p>Leczo gotowane z cukini z kielbasą 150 g (<b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>)</p> <p>Ryż gotowany na sypko 200 g</p> <p>Salata zielona z jogurtem 60 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml</p>	<p>Ziemniaczana () 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL</b>)</p> <p>Leczo gotowane z drobiem-dieta () 150 g</p> <p>Ryż gotowany na sypko 200 g</p> <p>Salata zielona z jogurtem 60 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml</p>	<p>Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL, ŻYTI</b>)</p> <p>Leczo gotowane z drobiem-dieta 150 g</p> <p>Ryż gotowany na sypko (brązowy) 200g</p> <p>Salata zielona z jogurtem 60 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml</p>	<p>Ziemniaczana () 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL</b>)</p> <p>Leczo gotowane z drobiem-dieta 150 g</p> <p>Ryż gotowany na sypko 200 g</p> <p>Salata zielona z jogurtem 60 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml</p>	<p>Surówka z selera i marchwi z olejem () 150 g (<b>SEL</b>)</p>
PD	Herbatniki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )	Arbuz 100 g	Arbuz 100 g	Herbatniki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )	Arbuz 100 g
Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, ŻYTI</b>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<b>GLU PSZ, ŻYTI</b>)</p> <p>Masło extra 82% 20 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<b>MLE</b>)</p> <p>Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 30 g</p> <p>Salatka jarzynowa z olejem 50 g (<b>SEL</b>)</p> <p>Powidła śliwkowe 25 g</p> <p>Herbata miętowa ekspresowa z/c 200ml</p>	<p>Chleb pszenny 100 g (<b>GLU PSZ</b>)</p> <p>Masło extra 82% 20 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<b>MLE</b>)</p> <p>Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 30 g</p> <p>Salatka jarzynowa z olejem 50 g (<b>SEL</b>)</p> <p>Herbata miętowa ekspresowa z/c 200ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<b>GLU PSZ, ŻYTI</b>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, ŻYTI</b>)</p> <p>Masło extra 82% 20 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Jogurt naturalny 100g 1 szt (<b>MLE</b>)</p> <p>Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 30 g</p> <p>Salatka jarzynowa z olejem 50 g (<b>SEL</b>)</p> <p>Herbata miętowa ekspresowa b/c 200ml</p>	<p>Chleb pszenny 100 g (<b>GLU PSZ</b>)</p> <p>Masło extra 82% 20 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<b>MLE</b>)</p> <p>Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 30 g</p> <p>Salatka jarzynowa z olejem 50 g (<b>SEL</b>)</p> <p>Herbata miętowa ekspresowa z/c 200ml</p>	<p>Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 30 g</p> <p>Ser topiony 25 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Dżem 10 g</p> <p>Pomidor b/skórki 30 g</p> <p>Płatki czekoladowe 10 g</p> <p>Mleko gotowane 100 ml (<b>MLE</b>)</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 pszenno-żytni 30 g (<b>GLU PSZ, ŻYTI</b>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<b>może zawierać: MLE, GOR</b>)</p> <p>Pasta z brokuła gotowanego 30 g</p>	<p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml</p> <p>Chleb pszenno-żytni 30 g (<b>GLU PSZ</b>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<b>może zawierać: MLE, GOR</b>)</p> <p>Pasta z brokuła gotowanego 30 g</p>	
	<p>Wartość energetyczna: 2267.64 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 70.57 g;</p> <p>Tłuszcz: 74.03 g;</p> <p>Kw. tł. nasy.: 33.82 g;</p> <p>Węglowodany ogółem: 341.06 g;</p> <p>W tym cukry: 94.46 g;</p> <p>Błonnik pok.: 25.13 g;</p> <p>Sól: 6.54 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2125.77 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 78.99 g;</p> <p>Tłuszcz: 62.24 g;</p> <p>Kw. tł. nasy.: 30.35 g;</p> <p>Węglowodany ogółem: 316.33 g;</p> <p>W tym cukry: 76.86 g;</p> <p>Błonnik pok.: 17.05 g;</p> <p>Sól: 5.79 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2388.19 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 94.89 g;</p> <p>Tłuszcz: 75.01 g;</p> <p>Kw. tł. nasy.: 35.87 g;</p> <p>Węglowodany ogółem: 341.76 g;</p> <p>W tym cukry: 59.9 g;</p> <p>Błonnik pok.: 37.15 g;</p> <p>Sól: 7.43 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2597.46 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 95.53 g;</p> <p>Tłuszcz: 74.06 g;</p> <p>Kw. tł. nasy.: 35.14 g;</p> <p>Węglowodany ogółem: 390.51 g;</p> <p>W tym cukry: 107.5 g;</p> <p>Błonnik pok.: 20.32 g;</p> <p>Sól: 7.35 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 739.11 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 31.98 g;</p> <p>Tłuszcz: 34.62 g;</p> <p>Kw. tł. nasy.: 13.74 g;</p> <p>Węglowodany ogółem: 80.7 g;</p> <p>W tym cukry: 35.7 g;</p> <p>Błonnik pok.: 11.11 g;</p> <p>Sól: 3.54 g;</p>

	BYD- Ogólna	BYD- Łatwo strawna	BYD- Cukrzycowa/ z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BYD- Łatwo strawna Bogatobiałkowa	BYD- Dodatek do diet
Śniadanie	Płatki pszenne na mleku gotowane 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Rogal 70g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE,</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka ze straganu wp.,z dod. wody, wędzona, parzona 30 g ( <b>SOJ,</b> ) Roszponka 10 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Płatki pszenne na mleku gotowane 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Rogal 70g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE,</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka ze straganu wp.,z dod. wody, wędzona, parzona 30 g ( <b>SOJ,</b> ) Roszponka 10 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE,</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka ze straganu wp.,z dod. wody, wędzona, parzona 30 g ( <b>SOJ,</b> ) Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Płatki pszenne na mleku gotowane 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Rogal 70g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE,</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka ze straganu wp.,z dod. wody, wędzona, parzona 30 g ( <b>SOJ,</b> ) Roszponka 10 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Polewica premium- wędlina dr. średnio rozd. 30 g ( <b>SOJ,</b> ) Ser topiony 25 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 10 g Sałata zielona 8 g Płatki kukurydziane 10 g Mleko gotowane 100 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 100 ml
II ŚN			Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Koktajl wieloowocowy* b/c 200 ml ( <b>MLE,</b> )	Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Koktajl wieloowocowy* b/c 200 ml ( <b>MLE,</b> )	
Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB,</b> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem ( ) 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Pulpet rybny (Morszczuk) gotowany na parze 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Szpinak gotowany z olejem 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Woda z cytryną 200 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Pulpet rybny (Morszczuk) gotowany na parze 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Pulpet rybny (Morszczuk) gotowany na parze 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Szpinak gotowany z olejem 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Woda z cytryną 200 ml	Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 150 g ( <b>SEL,</b> )
PD	Jabłko gotowane w sosie wanilinowym 150 g ( <b>MLE,</b> )	Jabłko gotowane w sosie wanilinowym b/c 150 g ( <b>MLE,</b> ) Wafle ryżowe 30 g	Jabłko gotowane w sosie wanilinowym b/c 150 g ( <b>MLE,</b> ) Wafle ryżowe 30 g	Jabłko gotowane w sosie wanilinowym 150 g ( <b>MLE,</b> )	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Polewica delikatna-produkt blokowy drobiowo- wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pasta z kalafiora gotowanego z natką pietruszki 30 g Powidła śliwkowe 25 g Kakao z mlekiem gotowane 200ml ( <b>MLE,</b> )	Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE,</b> ) Polewica delikatna-produkt blokowy drobiowo- wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Pasta z kalafiora gotowanego z natką pietruszki 30 g Mleko gotowane 200 ml ( <b>MLE,</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE,</b> ) Polewica delikatna-produkt blokowy drobiowo- wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Pasta z kalafiora gotowanego z natką pietruszki 30 g Kakao z mlekiem gotowane b/c 200 ml ( <b>MLE,</b> )	Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Polewica delikatna-produkt blokowy drobiowo- wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pasta z kalafiora gotowanego z natką pietruszki 30 g Mleko gotowane 200 ml ( <b>MLE,</b> )	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ,</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE,</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 30 g Płatki czekoladowe 10 g Mleko gotowanego 100 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 100 ml
PN		Herbata rumiankowa ekspresowa b/c 200 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Twarożek z natką pietruszki 30 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 8 g	Herbata rumiankowa ekspresowa z/c 200 ml Chleb pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Twarożek z natką pietruszki 30 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 8 g		
	Wartość energetyczna: 2687.13 kcal; Białko ogółem: 123.39 g; Tłuszcz: 89.89 g; Kw. tł. nasy.: 36.15 g; Węglowodany ogółem: 354.56 g; W tym cukry: 77.45 g; Błonnik pok.: 24.14 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 2619.33 kcal; Białko ogółem: 121.11 g; Tłuszcz: 89.19 g; Kw. tł. nasy.: 36.21 g; Węglowodany ogółem: 335.23 g; W tym cukry: 52.81 g; Błonnik pok.: 17.6 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2407.49 kcal; Białko ogółem: 119.22 g; Tłuszcz: 82.26 g; Kw. tł. nasy.: 38.66 g; Węglowodany ogółem: 309.94 g; W tym cukry: 46.86 g; Błonnik pok.: 31.66 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 3013.48 kcal; Białko ogółem: 136.82 g; Tłuszcz: 98.96 g; Kw. tł. nasy.: 41.55 g; Węglowodany ogółem: 396.48 g; W tym cukry: 79.45 g; Błonnik pok.: 20.72 g; Sól: 7.77 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;

	BYD- Ogólna	BYD- Łatwo strawna	BYD- Cukrzycowa/ z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BYD- Łatwo strawna Bogatobiałkowa	BYD- Dodatek do diet
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 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 10 g ( <u>SEL,</u> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 30 g Dżem 25 g 1 szt Kakao z mlekiem gotowane 200 ml ( <u>MLE,</u> )	Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> ) Szpinak baby 20 g Dżem 25 g 1 szt Mleko gotowane 200 ml ( <u>MLE,</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 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> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> ) Szpinak baby 20 g Dżem 25 g 1 szt Mleko gotowane 200 ml ( <u>MLE,</u> )	Ser żółty 25 g ( <u>MLE,</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Ogórek świeży 30 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Chleb pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Banan 1 szt. 1 szt	
Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Ziemniaki miodne z koperkiem gotowane 200 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100g Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Gulasz wołowy gotowany 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kasza jęczmienna gotowana na sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> ) Kalań gotowany* 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Gulasz wołowy gotowany 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kasza jęczmienna gotowana na sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100g Kompot owocowy* b/c 200 ml Buraczki gotowane () 100 g	Selerowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Gulasz wołowy gotowany 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kasza jęczmienna gotowana na sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> ) Kalań gotowany* 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
PD	Maślanka truskawkowa 150 ml ( <u>MLE,</u> ) Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u> )		Maślanka 150 ml ( <u>MLE,</u> ) Wafle ryżowe 30 g Jabłko 1 szt 1 szt	Maślanka truskawkowa 150 ml ( <u>MLE,</u> ) Biszkopty 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> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ,</u> ) Twarożek na siodko 100 g ( <u>MLE,</u> ) Rzodkiewka 30 g Powidła śliwkowe 25 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek na siodko 100 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ,</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z koncentratem pomidorowym i olejem * 50 g ( <u>SEL,</u> ) 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> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ,</u> ) Rzodkiewka 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ,</u> ) Twarożek na siodko 100 g ( <u>MLE,</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z koncentratem pomidorowym i olejem * 50 g ( <u>SEL,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 30 g Ser topiony 25 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 10 g Pomidor b/skórki 30 g Płatki czekoladowe 10 g Mleko gotowane 100 ml ( <u>MLE,</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 100 ml
PN			Herbata czarna ekspresowa z cytryną 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> ) Cykorja 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 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> ) Cykorja 10 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: 2671.23 kcal; Białko ogółem: 135.35 g; Tłuszcz: 89.62 g; Kw. tł. nasy.: 40.67 g; Węglowodany ogółem: 347.34 g; W tym cukry: 60.31 g; Błonnik pok.: 39.98 g; Sól: 9.44 g;	Wartość energetyczna: 2920.76 kcal; Białko ogółem: 134.49 g; Tłuszcz: 87.81 g; Kw. tł. nasy.: 41.61 g; Węglowodany ogółem: 414.05 g; W tym cukry: 130.21 g; Błonnik pok.: 39.98 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;

## **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenny, SKO - Skorupiaki i pochodne,

JAJ - Jaja i pochodne, RYB - Ryby i pochodne,

OZI - Orzeszki ziemne i pochodne, SOJ - Soja i pochodne,

MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,

ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały, SEL - Seler i pochodne,

GOR - Gorczyca i produkty pochodne, SEZ - Nasiona sezamu i

pochodne, S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny, ŁUB - Łubin i

produkty pochodne, MCK - Mięczaki i pochodne,

MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy, GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni, GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,

GLU JEĆCZ - 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,