

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-28 do dnia 2024-08-06 KUCHNIA

	BYD- Ogólna	BYD- łatwo strawna	BYD- Cukrzycowa/ z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BYD- łatwo strawna Bogatobiałkowa	BYD- Dodatek do diet	
2024-07-28 niedziela	Śniadanie	Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Sałatka z ryżu i ryby gotowanej (miruna)- dieta () 100 g (<u>RYB</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Miód (25g) 1 szt Bawarka z/c 200 ml (<u>MLE</u>)	Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Sałatka z ryżu i ryby gotowanej (miruna)- dieta () 100 g (<u>RYB</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Miód (25g) 1 szt Bawarka z/c 200 ml (<u>MLE</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Sałatka z ryżu i ryby gotowanej (miruna) () 100 g (<u>RYB</u>) Ogórek kiszony 30g Bawarka b/c 200 ml (<u>MLE</u>)	Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Sałatka z ryżu i ryby gotowanej (miruna)- dieta () 100 g (<u>RYB</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Miód (25g) 1 szt Bawarka z/c 200 ml (<u>MLE</u>)	Ser topiony 25 g (<u>MLE</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio Rozdrobiony, parzony w ostonce niejadalnej 30 g Dżem 10 g Pomidor 30g Płatki kukurydziane 10 g Mleko gotowane 100 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 100 ml
	II ŚN		Herbata miętowa ekspresowa b/c 200 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 30 g	Herbata miętowa ekspresowa z/c 200 ml Chleb pszenny 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 30 g		
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 130 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Woda z miętą 200 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 130 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany* 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Woda z miętą 200 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 130 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Woda z miętą 200 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 130 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany* 100 g Woda z miętą 200 ml	
	PD	Banan 1szt. 1 szt 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>)	Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Płatki kukurydziane 10 g	Arbuz 100 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Musli 10 g (<u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ</u>)	Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Płatki kukurydziane 10 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 30 g Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 30 g Powidła śliwkowe 25 g Kakao z mlekiem gotowane 200 ml (<u>MLE</u>)	Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 30 g Pomidor b/skórki 30 g Mleko gotowane 200 ml (<u>MLE</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 30 g Papryka świeża 30 g Kakao z mlekiem 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 od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 30 g Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 30 g Mleko gotowane 200 ml (<u>MLE</u>)	Ser żółty 25 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 8 g Płatki czekoladowe 10 g Mleko gotowane 100 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 100 ml
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobiona 30 g Pasta z kalfiora gotowanego z natką pietruszki 30 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c	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 kielbasa grubo rozdrobiona 30 g Pasta z kalfiora gotowanego z natką pietruszki 30 g	
	Wartość energetyczna: 2449.4 kcal; Białko ogółem: 105.06 g; Tłuszcz: 82.99 g; Kw. tł. nasy.: 35.63 g; Węglowodany ogółem: 330.74 g; W tym cukry: 97.97 g; Błonnik pok.: 26.59 g; Sól: 7.57 g	Wartość energetyczna: 2403.96 kcal ; Białko ogółem: 106.32 g; Tłuszcz: 79.96 g; Kw. tł. nasy.: 35.49 g; Węglowodany ogółem: 321.1 g; W tym cukry: 94.31 g; Błonnik pok.: 24.27 g; Sól: 6.8 g	Wartość energetyczna: 2503.52 kcal; Białko ogółem: 122.18 g; Tłuszcz: 102.87 g; Kw. tł. nasy.: 47.33 g; Węglowodany ogółem: 287.63 g; W tym cukry: 52.35 g; Błonnik pok.: 33.1 g; Sól: 9.92 g	Wartość energetyczna: 2800.38 kcal; Białko ogółem: 121 g; Tłuszcz: 95.37 g; Kw. tł. nasy.: 43.1 g; Węglowodany ogółem: 370.86 g; W tym cukry: 111.2 g; Błonnik pok.: 26.65 g; Sól: 8.67 g	Wartość energetyczna: 554.23 kcal; Białko ogółem: 30.24 g; Tłuszcz: 21.67 g; Kw. tł. nasy.: 11.77 g; Węglowodany ogółem: 59.8 g; W tym cukry: 25.62 g; Błonnik pok.: 1.81 g; Sól: 2.87 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-28 do dnia 2024-08-06 KUCHNIA

	BYD- Ogólna	BYD- łatwo strawna	BYD- Cukrzycowa/ z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BYD- łatwo strawna Bogatobiałkowa	BYD- Dodatek do diet	
2024-07-29 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU,PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb pszenny 40 g (<u>GLU,PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU,PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 35 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Mix sałat 10 g Dżem 25 g 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb pszenny 100 g (<u>GLU,PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Ser mozzarella 35 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU,PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU,PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 35 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa b/c 200 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb pszenny 100 g (<u>GLU,PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 35 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Mix sałat 10 g Dżem 25 g 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 30 g Płatki kukurydziane 10 g Mleko gotowane 100 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 100 ml
		II ŚN		Herbata melisa ekspresowa b/c 200 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Herbata melisa ekspresowa z/c 200 ml Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 30 g	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU,PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi leniwe gotowane z cukrem i cynamonem 250 g (<u>GLU,PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z truskawek* 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU,PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi leniwe gotowane z cukrem i cynamonem 250 g (<u>GLU,PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z truskawek* 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU,PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy gotowany 100 g (<u>GLU,PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU,PSZ, MLE.</u>) Ryż gotowany na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi i selera b/c 150 g (<u>MLE,SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU,PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż gotowany na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU,PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU,PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi i selera 150 g (<u>MLE,SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Kalafior gotowany* 150 g
	PD	Sok przecierowy Kubuś 0,3l 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU,PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Sok przecierowy Kubuś 0,3l 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU,PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU,PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 30 g Ogórek świeży 30 g Powidła śliwkowe 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 200 ml	Chleb pszenny 100 g (<u>GLU,PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 30 g Cykoria 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU,PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU,PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 30 g Ogórek świeży 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 200 ml	Chleb pszenny 100 g (<u>GLU,PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 30 g Cykoria 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 200 ml	Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 30 g (<u>SOJ.</u>) Ser topiony 25 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Dżem 10 g Sałata zielona 8 g Płatki czekoladowe 10 g Mleko gotowane 100 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 100 ml
	PN		Herbata ekspresowa zielona b/c 200 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU,PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Szpinak baby 20 g	Herbata ekspresowa zielona z/c 200 ml Chleb pszenny 30 g (<u>GLU,PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Szpinak baby 20 g		
		Wartość energetyczna: 2365.33 kcal; Białko ogółem: 87.32 g; Tłuszcz: 78.6 g; Kw. tł. nasy.: 40.57 g; Węglowodany ogółem: 337.3 g; W tym cukry: 114.1g; Błonnik pok.: 26.6 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2195.11 kcal; Białko ogółem: 85.56 g; Tłuszcz: 62.51 g; Kw. tł. nasy.: 28.52 g; Węglowodany ogółem: 324.29 g; W tym cukry: 103.51 g; Błonnik pok.: 19.77 g; Sól: 5.48 g;	Wartość energetyczna: 2678.8 kcal; Białko ogółem: 120.08 g; Tłuszcz: 100.42 g; Kw. tł. nasy.: 44.39 g; Węglowodany ogółem: 338 g; W tym cukry: 37.22 g; Błonnik pok.: 42.84 g; Sól: 10.9 g	Wartość energetyczna: 2958.41 kcal; Białko ogółem: 122.51 g; Tłuszcz: 83.84 g; Kw. tł. nasy.: 34.65 g; Węglowodany ogółem: 435.03 g; W tym cukry: 115.78 g; Błonnik pok.: 30.38 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 588.17 kcal; Białko ogółem: 32.61 g; Tłuszcz: 21.19 g; Kw. tł. nasy.: 12.11 g; Węglowodany ogółem: 68.13 g; W tym cukry: 29.42 g; Błonnik pok.: 5.34 g; Sól: 2.48 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-28 do dnia 2024-08-06 KUCHNIA

	BYD- Ogólna	BYD- łatwo strawna	BYD- Cukrzycowa/ z ogr.latwo przyswajalnych węglowodanów	BYD- łatwo strawna Bogatobiałkowa	BYD- Dodatek do diet	
2024-07-30 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 30 g (<u>SOJ</u>) Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Słupki z marchewki 30 g Miód (25g) 1 szt Kakao z mlekiem gotowane 200 ml (<u>MLE</u>)	Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 30 g (<u>SOJ</u>) Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z brokuła gotowanego* 30 g Miód (25g) 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>) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 30 g (<u>SOJ</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Słupki z marchewki 30 g Kakao z mlekiem gotowane b/c 200 ml (<u>MLE</u>)	Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 30 g (<u>SOJ</u>) Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z brokuła gotowanego* 30 g Miód (25g) 1 szt Mleko gotowane 200 ml (<u>MLE</u>)	Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Ser topiony 25 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Dżem 10 g Szpinak baby 20 g Płatki kukurydziane 10 g Mleko gotowane 100 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 100 ml
	II ŚN		Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml Owsianka z jabłkami b/c 200 g (<u>MLE, GLU, OW</u>)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Owsianka z jabłkami 200 g (<u>MLE, GLU, OW</u>)		
	Obiad	Jarzynowa z zacierką (-) -podstawa 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Kotlet drobiowy panierowany smażony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 200 ml	Jarzynowa z zacierką dieta (-) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana oprószana z olejem (-) 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 200 ml	Jarzynowa z zacierką (-) -podstawa 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 200 ml	Jarzynowa z zacierką dieta (-) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana oprószana z olejem (-) 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 200 ml	Salatka z buraczków i jabłka z olejem (-) 150 g
	PD	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)		Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Nektarynka 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 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>) Frankfurterki gotowane 80 g (<u>SOJ</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL</u>) Salatka wiosenna (-) 30 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ</u>) Salatka wiosenna- diety 30 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ</u>) Salatka wiosenna (-) 30 g Herbata rumiankowa 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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ</u>) Salatka wiosenna- diety 30 g Herbata rumiankowa ekspresowa z/c 200 ml	Ser żółty 25 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</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 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 30 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Chleb pszenny 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 30 g		
	Wartość energetyczna: 2636.24 kcal; Białko ogółem: 88.21 g; Tłuszcz: 111.61 g; Kw. tł. nasy.: 33.86 g; Węglowodany ogółem: 323.04 g; W tym cukry: 84.11 g; Błonnik pok.: 23.24 g; Sól: 8.6 g;	Wartość energetyczna: 2107.2 kcal; Białko ogółem: 90.33 g; Tłuszcz: 67.86 g; Kw. tł. nasy.: 31.34 g; Węglowodany ogółem: 286 g; W tym cukry: 66.99 g; Błonnik pok.: 18.43 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2391.82 kcal; Białko ogółem: 107.2 g; Tłuszcz: 84.8 g; Kw. tł. nasy.: 36.09 g; Węglowodany ogółem: 309.43 g; W tym cukry: 61.05 g; Błonnik pok.: 32.68 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 2533.24 kcal; Białko ogółem: 103.71 g; Tłuszcz: 77.23 g; Kw. tł. nasy.: 35.97 g; Węglowodany ogółem: 359.77 g; W tym cukry: 102.43 g; Błonnik pok.: 23.55 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 674.14 kcal; Białko ogółem: 33.33 g; Tłuszcz: 31 g; Kw. tł. nasy.: 12.75 g; Węglowodany ogółem: 68.53 g; W tym cukry: 42.61 g; Błonnik pok.: 6.37 g; Sól: 3.3 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-28 do dnia 2024-08-06 KUCHNIA

	BYD- Ogólna	BYD- łatwo strawna	BYD- Cukrzycowa/ z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BYD- łatwo strawna Bogatobiałkowa	BYD- Dodatek do diet	
2024-07-31 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 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>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Ryba pieczona (Tilapia) 100 g (<u>RYB</u>) Rzodkiewka 30 g Dżem 25 g 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>)	Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Ryba pieczona (Tilapia) 100 g (<u>RYB</u>) Pasta z kalafiora gotowanego z natką pietruszki 30 g Dżem 25 g 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</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>) Ryba pieczona (Tilapia) 100 g (<u>RYB</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Rzodkiewka 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>)	Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Ryba pieczona (Tilapia) 100 g (<u>RYB</u>) Pasta z kalafiora gotowanego z natką pietruszki 30 g Dżem 25 g 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>)	Ser żółty 25 g (<u>MLE</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 30 g 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
		Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Sałata zielona 8 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Sałata zielona 8 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Sałata zielona 8 g	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>) Gulasz wołowy duszony 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna gotowana na sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () 150 g (<u>MLE</u> , <u>SO2</u>) Woda z pomarańczą 200 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Gulasz wołowy gotowany- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna gotowana na sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Gulasz wołowy gotowany- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna gotowana na sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 150 g (<u>MLE</u> , <u>SO2</u>) Woda z pomarańczą 200 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Gulasz wołowy gotowany- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna gotowana na sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>)
	PD	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<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>) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Ser topiony trójkat 17,5 g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 30 g Powidła śliwkowe 25 g Herbata ekspresowa zielona z/c 200 ml	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 doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Buraczki gotowane plastry () 30 g Herbata ekspresowa zielona 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>) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Serek naturalny Bieluch 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 30 g Herbata ekspresowa zielona b/c 200 ml	Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Serek naturalny Bieluch 100 g (<u>MLE</u>) Buraczki gotowane plastry () 30 g Herbata ekspresowa zielona z/c 200 ml	Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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 melisa ekspresowa 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>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową. Wędzona, parzona 30 g Roszponka 10 g	Herbata melisa ekspresowa z/c 200 ml Chleb pszenny 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową. Wędzona, parzona 30 g Roszponka 10 g		
	Wartość energetyczna: 2439.43 kcal ; Białko ogółem: 117.41 g; Tłuszcz: 80.58 g; Kw. tł. nasy.: 37.81 g; Węglowodany ogółem: 321.28 g; W tym cukry: 91.42 g; Błonnik pok.: 28.53 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2548.44 kcal ; Białko ogółem: 129.57 g; Tłuszcz: 90.52 g; Kw. tł. nasy.: 39.16 g; Węglowodany ogółem: 304.51 g; W tym cukry: 76.17 g; Błonnik pok.: 16.87 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2602.28 kcal; Białko ogółem: 143.09 g; Tłuszcz: 96.66 g; Kw. tł. nasy.: 43.54 g; Węglowodany ogółem: 306.01 g; W tym cukry: 23.56 g; Błonnik pok.: 34.2 g; Sól: 8.57 g;	Wartość energetyczna: 2929.39 kcal; Białko ogółem: 147.01 g; Tłuszcz: 104.1 g; Kw. tł. nasy.: 46.6 g; Węglowodany ogółem: 351.93 g; W tym cukry: 91.36 g; Błonnik pok.: 18.81 g; Sól: 9.49 g;	Wartość energetyczna: 557.71 kcal; Białko ogółem: 33.22 g; Tłuszcz: 24.08 g; Kw. tł. nasy.: 12.36 g; Węglowodany ogółem: 54.16 g; W tym cukry: 30.87 g; Błonnik pok.: 4.43 g; Sól: 3.33 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-28 do dnia 2024-08-06 KUCHNIA

		BYD- Ogólna	BYD- łatwo strawna	BYD- Cukrzycowa/ z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BYD- łatwo strawna Bogatobiałkowa	BYD- Dodatek do diet
2024-08-01 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna (45g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>) <i>może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, ŁUB</i> Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Serek Fromage 40 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone, gotowane 80 g Ketchup 20 g (<u>SEL</u>) Papryka świeża 30 g Miód (25g) 1 szt Kakao z mlekiem gotowane 200 ml (<u>MLE</u>)	Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pomidor b/skórki 30 g Miód (25g) 1 szt Mleko gotowane 200 ml (<u>MLE</u>)	Bułka graham-pszenna (45g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>) <i>może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, ŁUB</i> Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Papryka świeża 30 g Kakao z mlekiem gotowane b/c 200 ml (<u>MLE</u>)	Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pomidor b/skórki 30 g Miód (25g) 1 szt Mleko gotowane 200 ml (<u>MLE</u>)	Ser zółty 25 g (<u>MLE</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 30 g (<u>SOJ</u>) Dżem 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			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiet. wp. gr. rozd. Wędz. parzo.z dodat. wody w osł. niejad 30 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 200 ml	Chleb pszenny 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiet. wp. gr. rozd. Wędz. Parzo. z dodat. wody w osł. niejad 30 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 200 ml	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sos boloński z mięsa wp gotowany () 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Sałata zielona z rzodkiewką i jogurtem 60 g (<u>MLE</u>) Makaron Spaghetti gotowany 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z aronii* z/c 200 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sos boloński gotowany #-dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Makaron Spaghetti gotowany 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z aronii* z/c 200 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sos boloński gotowany #-dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałata zielona z rzodkiewką i jogurtem 60 g (<u>MLE</u>) Makaron pełnoziarnisty gotowany 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z aronii* b/c 200 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sos boloński gotowany #-dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Makaron Spaghetti gotowany 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z aronii* z/c 200 ml	Surówka żydowska z olejem () 150 g
	PD		Budyń gotowany o smaku waniliowym z musem truskawkowym 150 g (<u>MLE</u>)	Budyń gotowany o smaku waniliowym z musem truskawkowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>)	Budyń gotowany o smaku waniliowym z musem truskawkowym 150 g (<u>MLE</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Paszтет z fasoli () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Szynka ze straganu wp.,z dod. wody, wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 8 g Powidła śliwkowe 25 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Szynka ze straganu wp.,z dod. wody, wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 8 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Paszтет z fasoli () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 8 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Szynka ze straganu wp.,z dod. wody, wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 8 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 200 ml	Ser topiony 25 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ</u>) Dżem 10 g Rzodkiewka 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 rumiankowa b/c 200 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE</u>) Cykorria 10 g	Herbata ekspresowa rumiankowa z/c 200 ml Chleb pszenny 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE</u>) Cykorria 10 g	
		Wartość energetyczna: 2636.77 kcal; Białko ogółem: 90.88 g; Tłuszcz: 96.25 g; Kw. tł. nasy.: 43.55 g; Węglowodany ogółem: 340.73 g; W tym cukry: 74.56 g; Błonnik pok.: 27.87 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2219.13 kcal; Białko ogółem: 106.25 g; Tłuszcz: 70.77 g; Kw. tł. nasy.: 33.86 g; Węglowodany ogółem: 288.94 g; W tym cukry: 51.98 g; Błonnik pok.: 14.06 g; Sól: 5.02 g;	Wartość energetyczna: 2497.85 kcal; Białko ogółem: 115.49 g; Tłuszcz: 92.22 g; Kw. tł. nasy.: 41.73 g; Węglowodany ogółem: 308.51 g; W tym cukry: 42.86 g; Błonnik pok.: 35.2 g; Sól: 7.1 g;	Wartość energetyczna: 2593.43 kcal; Białko ogółem: 119.55 g; Tłuszcz: 84.45 g; Kw. tł. nasy.: 41.43 g; Węglowodany ogółem: 337.78 g; W tym cukry: 67.59 g; Błonnik pok.: 15.73 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 575.53 kcal; Białko ogółem: 30.57 g; Tłuszcz: 27 g; Kw. tł. nasy.: 12.52 g; Węglowodany ogółem: 53.77 g; W tym cukry: 33.01 g; Błonnik pok.: 5.41 g; Sól: 4.19 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-28 do dnia 2024-08-06 KUCHNIA

	BYD- Ogólna	BYD- łatwo strawna	BYD- Cukrzycowa/ z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BYD- łatwo strawna Bogatobiałkowa	BYD- Dodatek do diet	
2024-08-02 piątek	Śniadanie	Makaron na mleku gotowany 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Plaster buraka gotowanego 30 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 200 ml	Makaron na mleku gotowany 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Plaster buraka gotowanego 30 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Plaster buraka gotowanego 30 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 200 ml	Makaron na mleku gotowany 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Plaster buraka gotowanego 30 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 200 ml	Ser topiony 25 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Dżem 10 g Pomidor b/skórki 30 g Płatki kukurydziane 10 g Mleko gotowane 100 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 100 ml
	II ŚN			Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (<u>MLE</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>) Ryba w cieście (Miruna) smażona 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty młodej z olejem () 150 g Woda z cytryną 200 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) pieczona na parze 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Warzywa gotowane po grecku 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Woda z cytryną 200 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) pieczona na parze 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty młodej z olejem () 150 g Woda z cytryną 200 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) pieczona na parze 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Warzywa gotowane po grecku 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Woda z cytryną 200 ml	Salata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE</u>)
	PD	Kisiel gotowany o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml Krakersy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU JECZ</u>)	Kisiel gotowany o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ</u>)	Kisiel gotowany o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Kisiel gotowany o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Schab klasyczny wp.z dodatkiem wody,wędzony, parzony 30 g (<u>SOJ</u>) Ogórek świeży 30 g Powidła śliwkowe 25 g Kakao z mlekiem gotowane 200 ml (<u>MLE</u>)	Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Schab klasyczny wp.z dodatkiem wody,wędzony, parzony 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor b/skórki 30 g Mleko gotowane 200 ml (<u>MLE</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Schab klasyczny wp.z dodatkiem wody,wędzony, parzony 30 g (<u>SOJ</u>) Ogórek świeży 30 g Kakao z mlekiem gotowane b/c 200 ml (<u>MLE</u>)	Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Schab klasyczny wp.z dodatkiem wody, wędzony, parzony 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor b/skórki 30 g Mleko gotowane 200 ml (<u>MLE</u>)	Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 30 g Ser żółty 25 g (<u>MLE</u>) Dżem 10 g Salata zielona 8 g Płatki czekoladowe 10 g Mleko gotowane 100 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 100 ml
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 8 g Herbata ekspresowa zielona b/c 200 ml	Chleb pszenny 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 8 g Herbata ekspresowa zielona z/c 200 ml	
	Wartość energetyczna: 2516.98 kcal; Białko ogółem: 98.55 g; Tłuszcz: 94.07 g; Kw. tł. nasy.: 32.9 g; Węglowodany ogółem: 328.23 g; W tym cukry: 89.24 g; Błonnik pok.: 23.01 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 2209.03 kcal; Białko ogółem: 105.22 g; Tłuszcz: 67.83 g; Kw. tł. nasy.: 31.2 g; Węglowodany ogółem: 306.01 g; W tym cukry: 84.15 g; Błonnik pok.: 17.74 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2261.98 kcal; Białko ogółem: 108.32 g; Tłuszcz: 75.99 g; Kw. tł. nasy.: 34.21 g; Węglowodany ogółem: 297.09 g; W tym cukry: 44 g; Błonnik pok.: 30.89 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 2633.08 kcal; Białko ogółem: 120.6 g; Tłuszcz: 76.92 g; Kw. tł. nasy.: 36.47 g; Węglowodany ogółem: 375.52 g; W tym cukry: 112.9 g; Błonnik pok.: 19.65 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 495.78 kcal; Białko ogółem: 30.2 g; Tłuszcz: 20.94 g; Kw. tł. nasy.: 12.28 g; Węglowodany ogółem: 47.99 g; W tym cukry: 30.15 g; Błonnik pok.: 2.65 g; Sól: 3.17 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-28 do dnia 2024-08-06 KUCHNIA

	BYD- Ogólna	BYD- łatwo strawna	BYD- Cukrzycowa/ z ogr.latwo przyswajalnych węglowodanów	BYD- łatwo strawna Bogatobiałkowa	BYD- Dodatek do diet	
2024-08-03 sobota	Śniadanie	Chleb pszenny 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona gotowana 80 g Ketchup 20 g (<u>SEL</u>) Ser mozzarella 35 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 30 g Miód (25g) 1 szt Kakao z mlekiem gotowane 200 ml (<u>MLE</u>)	Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Ser mozzarella 35 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Miód (25g) 1 szt Mleko gotowane 200 ml (<u>MLE</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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Ser mozzarella 35 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 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>) Ser mozzarella 35 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Mleko gotowane 200 ml (<u>MLE</u>)	Ser żółty 25 g (<u>MLE</u>) Szynka ze straganu wp.,z dod. wody, wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Dżem 10g Ogórek kiszony 30 g Płatki kukurydziane 10g Mleko gotowane 100 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 100 ml
	II ŚN		Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>)		
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Potrawka z indyka gotowana 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Ryż gotowany na sypko 200 g Sałatka z buraczków gotowanych i jabłka z olejem 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 200 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Potrawka z indyka gotowana 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Sałatka z buraczków gotowanych i jabłka z olejem () 100 g Sałata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE</u>) Ryż gotowany na sypko 200 g Kompot owocowy* z/c 200 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Potrawka z indyka gotowana 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Ryż gotowany na sypko (brązowy) 200 g Kompot owocowy* b/c 200 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Potrawka z indyka gotowana 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Sałata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE</u>) Ryż gotowany na sypko 200 g Kompot owocowy* z/c 200 ml	
	PD	Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE</u>) Chalka 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>)	Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE</u>) Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>)	Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE</u>) Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>)	Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE</u>) Chalka 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</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>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g Rukola 10 g Powidła śliwkowe 25 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml (<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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Rukola 10 g 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>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>)	Ser topiony 25 g (<u>MLE</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Dżem 10g Pomidor b/skórki 30 g 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</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>) Pomidorki koktajlowe 30 g	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>) Pomidorki koktajlowe 30 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 200 ml			
	Wartość energetyczna: 2627.79 kcal; Białko ogółem: 107.34 g; Tłuszcz: 97.54 g; Kw. tł. nasy.: 42.05 g; Węglowodany ogółem: 337.73 g; W tym cukry: 71.96 g; Błonnik pok.: 24.89 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2378.9 kcal; Białko ogółem: 105.3 g; Tłuszcz: 74.65 g; Kw. tł. nasy.: 33.24 g; Węglowodany ogółem: 325.26 g; W tym cukry: 68.23 g; Błonnik pok.: 19.26 g; Sól: 5.71 g;	Wartość energetyczna: 2547.08 kcal; Białko ogółem: 119.5 g; Tłuszcz: 87.03 g; Kw. tł. nasy.: 37.71 g; Węglowodany ogółem: 331.13 g; W tym cukry: 43.21 g; Błonnik pok.: 34.32 g; Sól: 9.03 g;	Wartość energetyczna: 2770.54 kcal; Białko ogółem: 118.64 g; Tłuszcz: 84.39 g; Kw. tł. nasy.: 36.9 g; Węglowodany ogółem: 388.54 g; W tym cukry: 94.27 g; Błonnik pok.: 20.69 g; Sól: 9.15 g;	Wartość energetyczna: 488.14 kcal; Białko ogółem: 31.96 g; Tłuszcz: 20.72 g; Kw. tł. nasy.: 12.24 g; Węglowodany ogółem: 44.17 g; W tym cukry: 28.84 g; Błonnik pok.: 1.88 g; Sól: 2.77 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-28 do dnia 2024-08-06 KUCHNIA

	BYD- Ogólna	BYD- łatwo strawna	BYD- Cukrzycowa/ z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BYD- łatwo strawna Bogatobiałkowa	BYD- Dodatek do diet	
2024-08-04 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Chleb pszenny 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Serek ziarnisty naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pomidorki koktajlowe 30 g Dżem 25 g 1 szt Bawarka z/c 200 ml (<u>MLE</u>)	Chleb pszenny 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Serek ziarnisty naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pomidorki koktajlowe 30 g Dżem 25 g 1 szt Bawarka z/c 200 ml (<u>MLE</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Serek ziarnisty naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pomidorki koktajlowe 30 g Bawarka b/c 200 ml (<u>MLE</u>)	Chleb pszenny 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Serek ziarnisty naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pomidorki koktajlowe 30 g Dżem 25 g 1 szt Bawarka z/c 200 ml (<u>MLE</u>)	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 Salata zielona 8 g Płatki kukurydziane 10 g Mleko gotowane 100 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 100 ml
		II ŚN		Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 30 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Chleb pszenny 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 8 g	
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy smażony 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Mizeria 100 g (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Woda z miętą 200 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Bitka schabowa gotowana 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Woda z miętą 200 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Bitka schabowa gotowana 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Mizeria 100 g (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Woda z miętą 200 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Bitka schabowa gotowana 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Woda z miętą 200 ml	
	PD	Arbuz 100 g Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>)	Arbuz 100 g Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>)	Arbuz 100 g Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>)	Arbuz 100 g Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Ryba (miruna) gotowana po grecku () 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>RYB</u> , <u>SEL</u>) Pomidor 30 g Powidła śliwkowe 25 g Kakao z mlekiem gotowane 200 ml (<u>MLE</u>)	Chleb pszenny 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Ryba (miruna) gotowana po grecku () 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>RYB</u> , <u>SEL</u>) Pomidor b/skórki 30 g Mleko gotowane 200 ml (<u>MLE</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Ryba (miruna) gotowana po grecku () 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>RYB</u> , <u>SEL</u>) Pomidor 30 g Kakao z mlekiem gotowane b/c 200 ml (<u>MLE</u>)	Chleb pszenny 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ryba (miruna) gotowana po grecku () 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>RYB</u> , <u>SEL</u>) Pomidor b/skórki 30 g Mleko gotowane 200 ml (<u>MLE</u>)	Ser żółty 25 g (<u>MLE</u>) Schab klasyczny wp.z dodatkiem wody,wędzony, parzony 30 g (<u>SOJ</u>) Dżem 10 g Roszponka 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 razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g Sałatka z pomidorów i koperku 30 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Chleb pszenny 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g Sałatka z pomidorów i koperku 30 g			
	Wartość energetyczna: 2241.47 kcal; Białko ogółem: 98.56 g; Tłuszcz: 82.21 g; Kw. tł. nasy.: 34.84 g; Węglowodany ogółem: 287.9 g; W tym cukry: 82.23 g; Błonnik pok.: 26.69 g; Sól: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 2144.94 kcal; Białko ogółem: 110 g; Tłuszcz: 79.01 g; Kw. tł. nasy.: 34.37 g; Węglowodany ogółem: 254.55 g; W tym cukry: 64.45 g; Błonnik pok.: 20.3 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2368.85 kcal; Białko ogółem: 124.58 g; Tłuszcz: 89.22 g; Kw. tł. nasy.: 41.1 g; Węglowodany ogółem: 281.99 g; W tym cukry: 50.08 g; Błonnik pok.: 32.6 g; Sól: 9.15 g	Wartość energetyczna: 2671.51 kcal; Białko ogółem: 133.78 g; Tłuszcz: 92.23 g; Kw. tł. nasy.: 41.57 g; Węglowodany ogółem: 334.65 g; W tym cukry: 83.82 g; Błonnik pok.: 27.2 g; Sól: 10.36 g;	Wartość energetyczna: 472.9 kcal; Białko ogółem: 30.32 g; Tłuszcz: 20.46 g; Kw. tł. nasy.: 11.96 g; Węglowodany ogółem: 43.1 g; W tym cukry: 28.33 g; Błonnik pok.: 1.64 g; Sól: 2.45 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-28 do dnia 2024-08-06 KUCHNIA

	BYD- Ogólna	BYD- Łatwo strawna	BYD- Cukrzycowa/ z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BYD- Łatwo strawna Bogatobiałkowa	BYD- Dodatek do diet	
2024-08-05 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</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>) Sałata zielona 8 g Miód (25g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml (<u>MLE, GLU ZYT, 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 mlekiem z/c 200 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</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 mlekiem b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ZYT, 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 mlekiem z/c 200 ml (<u>MLE, GLU ZYT, 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 ZYT</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>) Salatka owocowa z arbuzem 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 gotowane w sosie pomidorowym dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Kalańfort 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 gotowane 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 gotowany 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Tofu gotowane w sosie pomidorowym dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Kalańfort gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 200 ml	Marchewka z groszkiem gotowana. oprószana*() 150 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)
	PD	Wafle ryżowe 30 g Mleko 200 ml (<u>MLE</u>)				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</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 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 ZYT</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</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 osł.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: 2499.55 kca l ; Białko ogółem: 89.77 g; Tłuszcz: 77.65 g; Kw. tł. nasy.: 36.14 g; Węglowodany ogółem: 369.55 g; W tym cukry: 97.66 g; Błonnik pok.: 24.72 g; Sól: 5.24 g;	Wartość energetyczna: 2300.5 kcal; Białko ogółem: 90.42 g; Tłuszcz: 80.48 g; Kw. tł. nasy.: 36.28 g; Węglowodany ogółem: 306.95 g; W tym cukry: 52.74 g; Błonnik pok.: 19.2 g; Sól: 4.92 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: 2665.77 kcal; Białko ogółem: 106.61 g; Tłuszcz: 91.76 g; Kw. tł. nasy.: 42.02 g; Węglowodany ogółem: 355.66 g; W tym cukry: 69.95 g; Błonnik pok.: 20.98 g; Sól: 7.03 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 2024-07-28 do dnia 2024-08-06 KUCHNIA

	BYD- Ogólna	BYD- łatwo strawna	BYD- Cukrzycowa/ z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BYD- łatwo strawna Bogatobiałkowa	BYD- Dodatek do diet	
2024-08-06 wtorek	Śniadanie	Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>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.</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>) 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 gotowane b/c 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
	IIŚN			Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/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	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	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>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.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Szyńka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Ryż gotowany na sypko 200 g Buraczki gotowane w kostce () 150 g Kompot z aronii* z/c 200 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Szyńka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>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.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Szyńka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>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.</u> <u>JAJ.</u> <u>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.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>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.</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>) Szyńka 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>) Szyńka 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.</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>) Szyńka 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>) Szyńka 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 zółty 25 g (<u>MLE.</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Dżem 10 g Pomidor b/skórki 30 g Płatki czekoladowe 10 g Mleko gotowane 100 ml (<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.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szyńka 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.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szyńka ze straganu wp., z dod. wody, wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 30 g	
	Wartość energetyczna: 2545.37 kcal; Białko ogółem: 109.72 g; Tłuszcz: 91.22 g; Kw. tł. nasy.: 38.43 g; Węglowodany ogółem: 331.57 g; W tym cukry: 85.55 g; Błonnik pok.: 27.21 g; Sól: 7.34 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: 2532.82 kcal; Białko ogółem: 132.38 g; Tłuszcz: 85.86 g; Kw. tł. nasy.: 41.4 g; Węglowodany ogółem: 319.51 g; W tym cukry: 50.91 g; Błonnik pok.: 41.27 g; Sól: 7.69 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;	

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, SO2

- 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,