

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-07 do dnia 2024-08-16 KUCHNIA BYDGOSZCZ

	BYD- Ogólna	BYD- Łatwo strawna	BYD- Cukrzycowa/ z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BYD- Łatwo strawna Bogatobiałkowa	BYD- Dodatek do diet	
2024-08-07 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Salatka z ryżu i ryby gotowanej (miruna) () 100 g (<u>RYB,</u>) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Pomidor b/skórki 30 g Miód (25g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem gotowana z/c 200 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,</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>) Salatka z ryżu i ryby gotowanej (miruna)-dieta () 100 g (<u>RYB,</u>) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Pomidor b/skórki 30 g Miód (25g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem gotowana z/c 200 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Bułka graham-pszenna (45g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, ŁUB,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Salatka z ryżu i ryby gotowanej (miruna)-dieta () 100 g (<u>RYB,</u>) Pomidor b/skórki 30 g Kawa zbożowa z mlekiem gotowana b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,</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>) Salatka z ryżu i ryby gotowanej (miruna)-dieta () 100 g (<u>RYB,</u>) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Pomidor b/skórki 30 g Miód (25g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem gotowana z/c 200 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,</u>)	Ser topiony 25 g (<u>MLE,</u>) Szynka ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Dżem 10 g 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 czarna ekspresowa z cytryną b/c 200 ml Owsianka gotowana z jabłkami b/c 200 g (<u>MLE, GLU OW,</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 200 ml Owsianka gotowana z jabłkami 200 g (<u>MLE, GLU OW,</u>)	
2024-08-07 środa	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pulpet drobiowy gotowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa gotowana z wody* 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy gotowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana oprószana z olejem 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Woda z pomarańczą 200 ml	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pulpet drobiowy gotowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa gotowana z wody* 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy gotowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Marchew gotowana oprószana z olejem 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Woda z pomarańczą 200 ml	Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g
		PD	Ryż gotowany na mleku z mussem jabłkowym 150 g (<u>MLE,</u>)	Ryż gotowany na mleku 150 ml (<u>MLE,</u>) Brzoskwinia 1 szt 1 szt	Ryż gotowany na mleku z mussem jabłkowym 150 g (<u>MLE,</u>)	
2024-08-07 środa	Kolacja	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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Ser mozzarella 35 g (<u>MLE,</u>) Cykoria 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Ser mozzarella 35 g (<u>MLE,</u>) Cykoria 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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>) Ser mozzarella 35 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Cykoria 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Ser mozzarella 35 g (<u>MLE,</u>) Cykoria 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 30 g Dżem 10 g Pomidor b/skórki 30 g Płatki czekoladowe 10 g Mleko gotowane 100 ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 100 ml
		PN		Herbata miętowa ekspresowa b/c 200 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 8 g	Herbata miętowa ekspresowa z/c 200 ml Chleb pszenny 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 8 g	
		Wartość energetyczna: 2225.08 kcal; Białko ogółem: 83.82 g; Tłuszcz: 73.77 g; Kw. tł. nasy.: 28.55 g; Węglowodany ogółem: 317.49 g; W tym cukry: 46.65 g; Błonnik pok.: 23.7 g; Sól: 6.65 g;	Wartość energetyczna: 2179.52 kcal; Białko ogółem: 81.08 g; Tłuszcz: 77.38 g; Kw. tł. nasy.: 28.61 g; Węglowodany ogółem: 294.93 g; W tym cukry: 40.29 g; Błonnik pok.: 19.11 g; Sól: 6.7 g;	Wartość energetyczna: 2349.16 kcal; Białko ogółem: 99.02 g; Tłuszcz: 84.79 g; Kw. tł. nasy.: 33.6 g; Węglowodany ogółem: 310.39 g; W tym cukry: 46.84 g; Błonnik pok.: 32.3 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2594.63 kcal; Białko ogółem: 94.87 g; Tłuszcz: 86.78 g; Kw. tł. nasy.: 33.27 g; Węglowodany ogółem: 365.52 g; W tym cukry: 72.59 g; Błonnik pok.: 24.04 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 674.99 kcal; Białko ogółem: 34.78 g; Tłuszcz: 36.02 g; Kw. tł. nasy.: 13.32 g; Węglowodany ogółem: 55.88 g; W tym cukry: 35.74 g; Błonnik pok.: 5.88 g; Sól: 2.49 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-07 do dnia 2024-08-16 KUCHNIA BYDGOSZCZ

		BYD- Ogólna	BYD- Łatwo strawna	BYD- Cukrzycowa/ z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BYD- Łatwo strawna Bogatobiałkowa	BYD- Dodatek do diet
2024-08-08 czwartek	Śniadanie	Bułka graham-pszenna (45g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, LUB,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 20g (<u>MLE,</u>) Kiełbaski śląskie z kurcząt gotowane 80g Musztarda 20g (<u>GOR,</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 100g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 30g Dżem 25g 1 szt Kakao z mlekiem gotowane 200ml (<u>MLE,</u>)	Chleb pszenny 50g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 20g (<u>MLE,</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 100g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 30g Szpinak baby 20g Mleko gotowane 200ml (<u>MLE,</u>) Dżem 25g 1 szt	Bułka graham-pszenna (45g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, LUB,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 20g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 30g Serek homo. naturalny 100g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 30g Kakao z mlekiem gotowane b/c 200ml (<u>MLE,</u>)	Chleb pszenny 50g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 20g (<u>MLE,</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 100g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 30g Szpinak baby 20g Dżem 25g 1 szt Mleko gotowane 200ml (<u>MLE,</u>)	Ser żółty 25g (<u>MLE,</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadanej. 30g Miód (25g) 1 szt Pomidor 30g Płatki kukurydziane 10g Mleko gotowane 100ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 100ml
	II ŚN			Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Roszponka 10g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200ml Chleb pszenny 30g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Roszponka 10g	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Fasolka po bretońsku duszona 250g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ziemniaki miodę z koperkiem gotowane 200g Sałatka szwedzka () 150g (<u>GOR,</u>) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200ml	Ziemniaczana () 300ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami na parze *() 250g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos pomidorowy 100ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() na parze 250g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos pomidorowy 100ml (<u>GLUPSZ,</u>) Sałatka szwedzka b/c () 150g (<u>GOR,</u>) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200ml	Ziemniaczana () 300ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() na parze 250g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos pomidorowy 100ml (<u>GLUPSZ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200ml	Surówka z marchwi i jabłka () 150g (<u>MLE,</u>)
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150ml Biszkopty 30g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ,</u>)		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150ml Biszkopty b/c 30g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150ml Biszkopty 30g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ,</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 20g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtusty 100g (<u>MLE,</u>) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 30g (<u>SOJ,</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 50g (<u>SEL,</u>) Powidła śliwkowe 25g Herbata miętowa ekspresowa z/c 200ml	Chleb pszenny 100g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 20g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtusty 100g (<u>MLE,</u>) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 30g (<u>SOJ,</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 50g (<u>SEL,</u>) Herbata miętowa ekspresowa z/c 200ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 20g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtusty 100g (<u>MLE,</u>) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 30g (<u>SOJ,</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 50g (<u>SEL,</u>) Herbata miętowa ekspresowa b/c 200ml	Chleb pszenny 100g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 20g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtusty 100g (<u>MLE,</u>) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 30g (<u>SOJ,</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 50g (<u>SEL,</u>) Herbata miętowa ekspresowa z/c 200ml	Ser topiony 25g (<u>MLE,</u>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 30g Dżem 10g Sałata zielona 8g Płatki czekoladowe 10g Mleko gotowane 100ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 100ml
PN			Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 30g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 30g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200ml Chleb pszenny 30g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30g Banan 1szt. 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2 5 3 0 . 5 kcal; Białko ogółem: 101.83 g; Tłuszcz: 80.65 g; Kw. tł. nasy.: 36.82 g; Węglowodany ogółem: 366.19 g; W tym cukry: 102.97 g; Błonnik pok.: 34.15 g; Sól: 11.38 g;	Wartość energetyczna: 2 2 5 1 . 3 2 kcal; Białko ogółem: 93.55 g; Tłuszcz: 75.84 g; Kw. tł. nasy.: 32.35 g; Węglowodany ogółem: 310.45 g; W tym cukry: 83.71 g; Błonnik pok.: 21.64 g; Sól: 6.65 g;	Wartość energetyczna: 2470.3 kcal; Białko ogółem: 110.91 g; Tłuszcz: 89.02 g; Kw. tł. nasy.: 44.45 g; Węglowodany ogółem: 316.86 g; W tym cukry: 39.51 g; Błonnik pok.: 35.66 g; Sól: 10.53 g;	Wartość energetyczna: 2803.12 kcal; Białko ogółem: 112.14 g; Tłuszcz: 87.63 g; Kw. tł. nasy.: 38.34 g; Węglowodany ogółem: 403.78 g; W tym cukry: 138.54 g; Błonnik pok.: 26.5 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 656.87 kcal; Białko ogółem: 35.26 g; Tłuszcz: 23.25 g; Kw. tł. nasy.: 13.63 g; Węglowodany ogółem: 80.98 g; W tym cukry: 37.45 g; Błonnik pok.: 8.2 g; Sól: 3.24 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-07 do dnia 2024-08-16 KUCHNIA BYDGOSZCZ

		BYD- Ogólna	BYD- Łatwo strawna	BYD- Cukrzycowa/ z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BYD- Łatwo strawna Bogatobiałkowa	BYD- Dodatek do diet	
2024-08-09 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku gotowana 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Rogal 70g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) Masło extra 82% 20 g (MLE,) Ser żółty 60 g (MLE,) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 8 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 200 ml	Kasza manna na mleku gotowana 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb pszenny 60 g (GLU PSZ,) Rogal 70g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) Masło extra 82% 20 g (MLE,) Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (MLE,) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Sałata zielona 8 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 200 ml	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,) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Sałata zielona 8 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 200 ml	Kasza manna na mleku gotowana 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb pszenny 60 g (GLU PSZ,) Rogal 70g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) Masło extra 82% 20 g (MLE,) Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (MLE,) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Sałata zielona 8 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 200 ml	Ser topiony 25 g (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ,) 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	
	II ŚN			Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (MLE,) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Koktajl truskawkowy* 200 ml (MLE,) Chałka 30 g (GLU PSZ, JAJ,)		
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Kotlet z ryby (Miruna)smażony 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Woda z cytryną 200 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB,) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Bukiet jarzyn gotowany oprószany z olejem () 150 g (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Woda z cytryną 200 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB,) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Woda z cytryną 200 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ryba pieczona (Miruna) 120 g (RYB,) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany oprószany z olejem () 150 g (GLU PSZ, SEL,) Woda z cytryną 200 ml	Mizeria 150 g (MLE,)	
	PD	Arbuz 100 g Podpiomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,)					
	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,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 30 g Pomidor b/skórki 30 g Powidła śliwkowe 25 g Kakao z mlekiem gotowane b/c 200 ml (MLE,)	Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 20 g (MLE,) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor b/skórki 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,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 30 g Pomidor b/skórki 30 g Kakao z mlekiem gotowane b/c 200 ml (MLE,)	Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 20 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g Pomidor b/skórki 30 g Mleko gotowane 200 ml (MLE,)	Ser żółty 25 g (MLE,) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 30 g (GLU PSZ, SOJ,) Dżem 10 g Szpinak baby 10 g Płatki czekoladowe 10 g Mleko gotowane 100 ml (MLE,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 100 ml	
	PN		Herbata miętowa ekspresowa b/c 200 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE,) Cykoria 10 g	Herbata miętowa ekspresowa z/c 200 ml Chleb pszenny 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE,) Cykoria 10 g			
	Wartość energetyczna: 2851.07 kcal; Białko ogółem: 106.96 g; Tłuszcz: 110.04 g; Kw. tł. nasy.: 43.44 g; Węglowodany ogółem: 366.42 g; W tym cukry: 68.92 g; Błonnik pok.: 22.07 g; Sól: 8.41 g;	Wartość energetyczna: 2552.82 kcal; Białko ogółem: 99.07 g; Tłuszcz: 89.21 g; Kw. tł. nasy.: 32.38 g; Węglowodany ogółem: 341.53 g; W tym cukry: 71.25 g; Błonnik pok.: 18.52 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2195.64 kcal; Białko ogółem: 94.73 g; Tłuszcz: 80.14 g; Kw. tł. nasy.: 35.13 g; Węglowodany ogółem: 284.44 g; W tym cukry: 52.7 g; Błonnik pok.: 29.75 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 3039.91 kcal; Białko ogółem: 122.47 g; Tłuszcz: 104.28 g; Kw. tł. nasy.: 38.69 g; Węglowodany ogółem: 406.49 g; W tym cukry: 98 g; Błonnik pok.: 20.42 g; Sól: 8.48 g;	Wartość energetyczna: 531.65 kcal; Białko ogółem: 32.4 g; Tłuszcz: 22.74 g; Kw. tł. nasy.: 13.12 g; Węglowodany ogółem: 51.44 g; W tym cukry: 32.76 g; Błonnik pok.: 2.91 g; Sól: 3.4 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-07 do dnia 2024-08-16 KUCHNIA BYDGOSZCZ

	BYD- Ogólna	BYD- Łatwo strawna	BYD- Cukrzycowa/ z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BYD- Łatwo strawna Bogatobiałkowa	BYD- Dodatek do diet	
2024-08-10 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb pszenny 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Parówki z szynki gotowane -kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 80 g Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Twarożek po grecku 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 30 g Dżem 25 g 1 szt Bawarka gotowana z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g Twarożek z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 30 g Dżem 25 g 1 szt Bawarka gotowana z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g Twarożek z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 30 g Bawarka gotowana b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Twarożek z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 30 g Dżem 25 g 1 szt Bawarka gotowana z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parloz dod.wody w osł.niejad 30 g Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Płatki kukurydziane 10 g Mleko gotowane 100 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 100 ml
		II ŚN		Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml Wafle ryżowe 30 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Nektarynka 1 szt 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Wafle ryżowe 30 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Nektarynka 1 szt 1 szt	
2024-08-10 sobota	Obiad	Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy duszony 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Woda z miętą 200 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy gotowany - dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Salata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE.</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Woda z miętą 200 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy duszony 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE.</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Woda z miętą 200 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy gotowany - dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Salata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE.</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Woda z miętą 200 ml	
		PD	Kefir truskawkowy 2% tł 200 ml (<u>MLE.</u>) Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE.</u>) Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Kefir truskawkowy 2% tł 200 ml (<u>MLE.</u>) Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	
2024-08-10 sobota	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Paszтет z soczewicy pieczony () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek świeży 30 g Powidła śliwkowe 25 g Kawa zbożowa z mlekiem gotowana z/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Serek naturalny Bieluch 100 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 8 g Kawa zbożowa z mlekiem gotowana z/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Paszтет z soczewicy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek świeży 30 g Kawa zbożowa z mlekiem gotowana b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek naturalny Bieluch 100 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 8 g Kawa zbożowa z mlekiem gotowana z/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Ser topiony 25 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 30 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 10 g Papryka świeża 30 g Płatki czekoladowe 10 g Mleko gotowane 100 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 100 ml
		PN		Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Mix sałat 10 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Chleb pszenny 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Mix sałat 10 g	
		Wartość energetyczna: 2 4 7 8 . 79 kcal; Białko ogółem: 104.87 g; Tłuszcz: 96.82 g; Kw. tł. nasy.: 42.72 g; Węglowodany ogółem: 307.91 g; W tym cukry: 76.54 g; Błonnik pok.: 31.34 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2 1 5 4 . 02 kcal; Białko ogółem: 109.78 g; Tłuszcz: 77.04 g; Kw. tł. nasy.: 37.78 g; Węglowodany ogółem: 258.82 g; W tym cukry: 55.79 g; Błonnik pok.: 17.58 g; Sól: 5.44 g;	Wartość energetyczna: 2555.42 kcal; Białko ogółem: 119.95 g; Tłuszcz: 85.33 g; Kw. tł. nasy.: 38.79 g; Węglowodany ogółem: 343.33 g; W tym cukry: 70.23 g; Błonnik pok.: 38.92 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 2719.88 kcal; Białko ogółem: 142.67 g; Tłuszcz: 90.72 g; Kw. tł. nasy.: 43.32 g; Węglowodany ogółem: 336.7 g; W tym cukry: 87.89 g; Błonnik pok.: 20.89 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 548.96 kcal; Białko ogółem: 27.56 g; Tłuszcz: 20.75 g; Kw. tł. nasy.: 12.13 g; Węglowodany ogółem: 62.37 g; W tym cukry: 26.52 g; Błonnik pok.: 2.12 g; Sól: 3.3 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-07 do dnia 2024-08-16 KUCHNIA BYDGOSZCZ

	BYD- Ogólna	BYD- Łatwo strawna	BYD- Cukrzycowa/ z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BYD- Łatwo strawna Bogatobiałkowa	BYD- Dodatek do diet	
2024-08-11 niedziela	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Schab klasyczny wp.z dodatkiem wody,wędzony, parzony 30 g (<u>SOJ,</u>) Plastry buraka gotowanego () 30 g Mleko gotowane 200 ml (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Kakao z mlekiem gotowane 200 ml (<u>MLE,</u>)	Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Schab klasyczny wp.z dodatkiem wody,wędzony, parzony 30 g (<u>SOJ,</u>) Plastry buraka gotowanego () 30 g Mleko gotowane 200 ml (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Schab klasyczny wp.z dodatkiem wody,wędzony, parzony 30 g (<u>SOJ,</u>) Rzodkiewka 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 50 g (<u>SOJ,</u>) Plastry buraka gotowanego () 30 g Miód (25g) 1 szt Mleko gotowane 200 ml (<u>MLE,</u>)	Ser topiony 25 g (<u>MLE,</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Dżem 10 g Ogórek kiszony 30 g Płatki kukurydziane 10 g Mleko gotowane 100 ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 100 ml
	II ŚN		Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Brzoskwinia 1 szt 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Brzoskwinia 1 szt 1 szt		
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 130 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii* z/c 200 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 130 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Dynia z wody gotowana 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii* z/c 200 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 130 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Kompot z aronii* b/c 200 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 130 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Dynia z wody gotowana 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii* z/c 200 ml	
	PD	Ciastka różne 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem gotowana z/c 200 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JE CZ,</u>)	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Melon 50 g Kawa zbożowa z mlekiem gotowana b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JE CZ,</u>)	Ciastka różne 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem gotowana z/c 200 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JE CZ,</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>) Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Pulpet rybno-warzywny* na parze 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>) Roszponka 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Powidła śliwkowe 25 g	Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Pulpet rybno-warzywny* na parze 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>) Piersz delikatna z kurczaka, parzona w osłonce drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g Roszponka 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Pulpet rybno-warzywny* na parze 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>) Roszponka 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Pulpet rybno-warzywny* na parze 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>) Piersz delikatna z kurczaka, parzona w osłonce drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Roszponka 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Miód 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 miętowa ekspresowa b/c 200 ml Chleb pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 30 g	Herbata miętowa ekspresowa z/c 200 ml Chleb pszenny 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 30 g		
	Wartość energetyczna: 2 4 4 6 . 3 kcal; Białko ogółem: 111.73 g; Tłuszcz: 96.54 g; Kw. tł. nasy.: 49.45 g; Węglowodany ogółem: 292.22 g; W tym cukry: 65.85 g; Błonnik pok.: 24 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2 1 5 5 . 88 kcal; Białko ogółem: 103.72 g; Tłuszcz: 75.93 g; Kw. tł. nasy.: 37.75 g; Węglowodany ogółem: 265.07 g; W tym cukry: 54.61 g; Błonnik pok.: 18.57 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 2476.07 kcal; Białko ogółem: 135.85 g; Tłuszcz: 100.16 g; Kw. tł. nasy.: 48.04 g; Węglowodany ogółem: 272.96 g; W tym cukry: 43.44 g; Błonnik pok.: 32.47 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2583.81 kcal; Białko ogółem: 135.39 g; Tłuszcz: 87.97 g; Kw. tł. nasy.: 41.91 g; Węglowodany ogółem: 314.18 g; W tym cukry: 79.31 g; Błonnik pok.: 21.52 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 519.78 kcal; Białko ogółem: 30.04 g; Tłuszcz: 23.05 g; Kw. tł. nasy.: 12.03 g; Węglowodany ogółem: 48.79 g; W tym cukry: 24.73 g; Błonnik pok.: 1.57 g; Sól: 3.5 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-07 do dnia 2024-08-16 KUCHNIA BYDGOSZCZ

	BYD- Ogólna	BYD- Łatwo strawna	BYD- Cukrzycowa/ z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BYD- Łatwo strawna Bogatobiałkowa	BYD- Dodatek do diet	
2024-08-12, poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb pszenny 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Szynka ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Ser mozzarella 35 g (<u>MLE,</u>) Mix sałat 10 g Miód (25g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem gotowana z/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Szynka ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Ser mozzarella 35 g (<u>MLE,</u>) Mix sałat 10 g Miód (25g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem gotowana z/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Szynka ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Ser mozzarella 35 g (<u>MLE,</u>) Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem gotowana b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Szynka ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Ser mozzarella 35 g (<u>MLE,</u>) Mix sałat 10 g Miód (25g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem gotowana z/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</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 Sałata zielona 8 g Płatki kukurydziane 10 g Mleko gotowane 100 ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 100 ml
	II ŚN		Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml Kasza manna z truskawkami 200 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Kasza manna z truskawkami 200 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)		
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Zapiekanka z ryżu i jabłka zapiekana () 350 g (<u>MLE,</u>) Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Zapiekanka z ryżu i jabłka (zapiekana 350 g (<u>MLE,</u>) Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa na parze 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem 150 g Ryż na sypko (brązowy) gotowany 200 g Woda z pomarańczą 200 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa na parze 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Ryż na sypko gotowany 200 g Woda z pomarańczą 200 ml	Surówka żydowska z olejem () 150 g
	PD	Jogurt brzoskwiniowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Musli 10 g (<u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ,</u>)	Jogurt brzoskwiniowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki kukurydziane 10 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Musli 10 g (<u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ,</u>)	Jogurt brzoskwiniowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki kukurydziane 10 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 30 g Powidła śliwkowe 25 g Bawarka gotowana z/c 200 ml (<u>MLE,</u>)	Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Pomidorki koktajlowe 30 g Bawarka gotowana z/c 200 ml (<u>MLE,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 100 g (<u>MLE,</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Pomidorki koktajlowe 30 g Bawarka gotowana b/c 200 ml (<u>MLE,</u>)	Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 30 g Bawarka gotowana z/c 200 ml (<u>MLE,</u>)	Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g (<u>SOJ,może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ser topiony 25 g (<u>MLE,</u>) Dżem 10 g Szpinak baby 10 g Płatki czekoladowe 10 g Mleko gotowane 100 ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 100 ml
PN		Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki gotowana 30 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Chleb pszenny 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki gotowana 30 g			
	Wartość energetyczna: 2 3 5 4 . 91 kcal; Białko ogółem: 80.1 g; Tłuszcz: 79.26 g; Kw. tł. nasy.: 34.67 g; Węglowodany ogółem: 341.52 g; W tym cukry: 83.06 g; Błonnik pok.: 28.07 g; Sól: 5.31 g;	Wartość energetyczna: 2 2 4 1 . 9 3 kcal; Białko ogółem: 82.07 g; Tłuszcz: 73.02 g; Kw. tł. nasy.: 33.53 g; Węglowodany ogółem: 318.29 g; W tym cukry: 66.58 g; Błonnik pok.: 20.38 g; Sól: 5.14 g;	Wartość energetyczna: 2440.58 kcal; Białko ogółem: 111.07 g; Tłuszcz: 88.22 g; Kw. tł. nasy.: 38.03 g; Węglowodany ogółem: 311.72 g; W tym cukry: 46.56 g; Błonnik pok.: 35.25 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 2777.46 kcal; Białko ogółem: 126.38 g; Tłuszcz: 91.05 g; Kw. tł. nasy.: 39.44 g; Węglowodany ogółem: 366.58 g; W tym cukry: 78.96 g; Błonnik pok.: 20.77 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 572.71 kcal; Białko ogółem: 33 g; Tłuszcz: 27.05 g; Kw. tł. nasy.: 12.48 g; Węglowodany ogółem: 51.43 g; W tym cukry: 32.3 g; Błonnik pok.: 4.42 g; Sól: 3.33 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-07 do dnia 2024-08-16 KUCHNIA BYDGOSZCZ

	BYD- Ogólna	BYD- Łatwo strawna	BYD- Cukrzycowa/ z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BYD- Łatwo strawna Bogatobiałkowa	BYD- Dodatek do diet	
2024-08-13 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb pszenny 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Serek wiejski ziarnisty 100 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Serek wiejski ziarnisty 100 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowe z cielęciną gotowane homogenizowane, wędzone, parzone 80 g Papryka świeża 30 g Dżem 25 g 1 szt Kakao z mlekiem gotowane 200 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Serek wiejski ziarnisty 100 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 30 g Cykoria 10 g Dżem 25 g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (<u>MLE.</u>)	Bułka graham-pszenna (45g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, ŁUB.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Serek wiejski ziarnisty 100 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 30 g Papryka świeża 30 g Kakao z mlekiem gotowane b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Serek wiejski ziarnisty 100 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Cykoria 10 g Dżem 25 g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (<u>MLE.</u>)	Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g Ser topiony 25 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 30 g Płatki kukurydziane 10 g Mleko gotowane 100 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 100 ml
	II ŚN		Bawarka b/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko w sosie wanilinowym b/c 150 g (<u>MLE.</u>)	Bawarka z/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko w sosie wanilinowym 150 g (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet wołowy gotowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki () 150 g Kasza jęczmienna/sypko gotowana 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 200 ml	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wołowy gotowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko gotowana 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 200 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet wołowy gotowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki () 150 g Kasza jęczmienna/sypko gotowana 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 200 ml	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wołowy gotowany 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko gotowana 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 200 ml	Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem *gotowana 150 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	PD	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Drożdżówka mini pieczona 50g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt Drożdżówka mini pieczona 50g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Arbuz 100 g	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt Drożdżówka mini pieczona 50g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Ryba (miruna) po grecku (pieczona 100 g (<u>GLU PSZ, RYB, SEL.</u>) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 8 g Powidła śliwkowe 25 g Kawa zbożowa z mlekiem gotowana z/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Ryba (miruna) po grecku (pieczona 100 g (<u>GLU PSZ, RYB, SEL.</u>) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 8 g Kawa zbożowa z mlekiem gotowana z/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Ryba (miruna) po grecku (pieczona 100 g (<u>GLU PSZ, RYB, SEL.</u>) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 8 g Kawa zbożowa z mlekiem gotowana b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Ryba (miruna) po grecku (pieczona 100 g (<u>GLU PSZ, RYB, SEL.</u>) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 8 g Kawa zbożowa z mlekiem gotowana z/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Schab klasyczny wp.z dodatkiem wody, wędzony, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Dżem 10 g Ogórek świeży 30 g Płatki czekoladowe 10 g Mleko gotowane 100 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 100 ml
PN			Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Szpinak baby 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Chleb pszenny 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Szpinak baby 20 g		
	Wartość energetyczna: 2 8 8 9 . 81 kcal; Białko ogółem: 118.42 g; Tłuszcz: 99.38 g; Kw. tł. nasy.: 33.68 g; Węglowodany ogółem: 375.41 g; W tym cukry: 95.31 g; Błonnik pok.: 31.4 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 2 3 6 2 . 32 kcal; Białko ogółem: 108.19 g; Tłuszcz: 75.72 g; Kw. tł. nasy.: 33.25 g; Węglowodany ogółem: 318.01 g; W tym cukry: 73.44 g; Błonnik pok.: 19.45 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2845.57 kcal; Białko ogółem: 132.59 g; Tłuszcz: 100.43 g; Kw. tł. nasy.: 41.56 g; Węglowodany ogółem: 368.08 g; W tym cukry: 67.59 g; Błonnik pok.: 41.1 g; Sól: 9.1 g;	Wartość energetyczna: 2812.94 kcal; Białko ogółem: 131.92 g; Tłuszcz: 86.18 g; Kw. tł. nasy.: 38.86 g; Węglowodany ogółem: 384.25 g; W tym cukry: 101.6 g; Błonnik pok.: 23.13 g; Sól: 9.08 g;	Wartość energetyczna: 644.07 kcal; Białko ogółem: 35.2 g; Tłuszcz: 24 g; Kw. tł. nasy.: 12.67 g; Węglowodany ogółem: 74.71 g; W tym cukry: 29.52 g; Błonnik pok.: 5.78 g; Sól: 2.49 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-07 do dnia 2024-08-16 KUCHNIA BYDGOSZCZ

	BYD- Ogólna	BYD- Łatwo strawna	BYD- Cukrzycowa/ z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BYD- Łatwo strawna Bogatobiałkowa	BYD- Dodatek do diet	
2024-08-14 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna (45g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, ŁUB,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Paszтет drobiowy z kurzej półki pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Pomidor b/skórki 30 g Miód (25g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem gotowanaz/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</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>) Szyonkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor b/skórki 30 g Miód (25g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem gotowana z/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</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>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Szyonkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Twarożek 100 g b/skórki 30 g Kawa zbożowa z mlekiem gotowana b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</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>) Szyonkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor b/skórki 30 g Miód (25g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem gotowana z/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Szynka ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>) Dżem 10 g Szpinak baby 20 g Płatki kukurydziane 10 g Mleko gotowane 100 ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 100 ml
	II ŚN		Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtusty 30 g (<u>MLE,</u>) Mix sałat 10 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Chleb pszenny 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtusty 30 g (<u>MLE,</u>) Mix sałat 10 g		
	Obiad	Owocowa zupa z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Eskalopka z indyka pieczona 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Kompot z jabłek z/c 200 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Filet z indyka gotowany 100 g Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Kompot z jabłek z/c 200 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Filet z indyka gotowany 100 g Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Kompot z jabłek b/c 200 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Filet z indyka gotowany 120 g Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Kompot z jabłek z/c 200 ml	Surówka z marchwi i pora z olejem () 150 g
	PD	Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki kukurydziane 10 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Musli 10 g (<u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ,</u>)	Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Musli 10 g (<u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ,</u>)	Serek homo owocowy 150g 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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE,</u>) Rukola 10 g Powidła śliwkowe 25 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE,</u>) Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Ser topiony 25 g (<u>MLE,</u>) Dżem 10 g Pomidor 30 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>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pomidorki koktajlowe 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 200 ml Chleb pszenny 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pomidorki koktajlowe 30 g			
	Wartość energetyczna: 2 4 5 3 . 53 kcal; Białko ogółem: 102.08 g; Tłuszcz: 78.83 g; Kw. tł. nasy.: 32.75 g; Węglowodany ogółem: 340.79 g; W tym cukry: 59.31 g; Błonnik pok.: 21.27 g; Sól: 5.53 g;	Wartość energetyczna: 2 0 2 1 . 92 kcal; Białko ogółem: 104.39 g; Tłuszcz: 54.11 g; Kw. tł. nasy.: 30.29 g; Węglowodany ogółem: 281.73 g; W tym cukry: 42.16 g; Błonnik pok.: 12.98 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 2076.7 kcal; Białko ogółem: 120.8 g; Tłuszcz: 68.79 g; Kw. tł. nasy.: 36.1 g; Węglowodany ogółem: 251.29 g; W tym cukry: 25.08 g; Błonnik pok.: 25.24 g; Sól: 7.9 g;	Wartość energetyczna: 2450.39 kcal; Białko ogółem: 134.28 g; Tłuszcz: 66.73 g; Kw. tł. nasy.: 37.37 g; Węglowodany ogółem: 330.14 g; W tym cukry: 59.47 g; Błonnik pok.: 14.87 g; Sól: 8.86 g;	Wartość energetyczna: 656.48 kcal; Białko ogółem: 32.42 g; Tłuszcz: 31.26 g; Kw. tł. nasy.: 12.57 g; Węglowodany ogółem: 65.98 g; W tym cukry: 42.78 g; Błonnik pok.: 8.98 g; Sól: 2.77 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-07 do dnia 2024-08-16 KUCHNIA BYDGOSZCZ

	BYD- Ogólna	BYD- Łatwo strawna	BYD- Cukrzycowa/ z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BYD- Łatwo strawna Bogatobiałkowa	BYD- Dodatek do diet	
2024-08-15 czwartek	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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Roszponka 10 g Dżem 25 g 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem gotowana z/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Roszponka 10 g Dżem 25 g 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem gotowana z/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem gotowana b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Roszponka 10 g Dżem 25 g 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem gotowana 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>) Ogórek świeży 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>) 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 z kapustą i mięs wp z łopatki pieczonej 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 Brokuł gotowany* 150 g
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE,</u>) Podpiomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE,</u>) Podpiomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE,</u>) Podpiomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE,</u>) Podpiomyki 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>) Pasztet z ciecierzycy pieczony () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Frankfurterki gotowane 80 g (<u>SOJ,</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL,</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>) Pasztet z ciecierzycy pieczony () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 30 g Papryka świeża 30 g Kakao z mlekiem gotowane b/c 200 ml (<u>MLE,</u>)	Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Serek naturalny Bieluch 100 g (<u>MLE,</u>) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g Pomidor b/skórki 30 g Mleko gotowane 200 ml (<u>MLE,</u>)	Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 30 g Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>) Dżem 10 g Sałata zielona 8 g Płatki czekoladowe 10 g Mleko gotowane 100 ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 100 ml
PN		Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Rzodkiewka 30 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Chleb pszenny 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pasta z marchewki () 30 g			
	Wartość energetyczna: 2882.49 kcal; Białko ogółem: 105.18 g; Tłuszcz: 117.2 g; Kw. tł. nasy.: 38.15 g; Węglowodany ogółem: 360.49 g; W tym cukry: 105.45 g; Błonnik pok.: 31.91 g; Sól: 8.96 g;	Wartość energetyczna: 2395.26 kcal; Białko ogółem: 108.09 g; Tłuszcz: 79.78 g; Kw. tł. nasy.: 37.29 g; Węglowodany ogółem: 314.66 g; W tym cukry: 72.98 g; Błonnik pok.: 17.21 g; Sól: 5.93 g;	Wartość energetyczna: 2658.41 kcal; Białko ogółem: 116.6 g; Tłuszcz: 97.01 g; Kw. tł. nasy.: 40.47 g; Węglowodany ogółem: 339.01 g; W tym cukry: 56.01 g; Błonnik pok.: 40.58 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2849.61 kcal; Białko ogółem: 134.66 g; Tłuszcz: 96.27 g; Kw. tł. nasy.: 45 g; Węglowodany ogółem: 364.81 g; W tym cukry: 90.76 g; Błonnik pok.: 20.19 g; Sól: 7.84 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 2024-08-07 do dnia 2024-08-16 KUCHNIA BYDGOSZCZ

	BYD- Ogólna	BYD- Łatwo strawna	BYD- Cukrzycowa/ z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BYD- Łatwo strawna Bogatobiałkowa	BYD- Dodatek do diet	
2024-08-16 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku gotowana 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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>) 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 PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU 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 PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, 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 200 ml	Zacierka na mleku gotowana 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) 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 kiełbasa 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 PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ,</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, SEL,</u>) Ryba smażona (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, 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, SEL,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku duszone () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Woda z miętą 200 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, 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, SEL,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku duszone () 150 g (<u>GLU PSZ, 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	Koktajl wieloowocowy* 200 ml (<u>MLE,</u>) 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Sałatka wiosenna - diety 30 g Herbata rumiankowa ekspresowa z/c 200 ml Powidła śliwkowe 25 g	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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Sałatka 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Sałatka 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, 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 PSZ, 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 PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Serek wiejski ziarnisty 50 g (<u>MLE,</u>) C ykoria 10 g		
		Wartość energetyczna: 2 4 5 4 . 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: 2 2 5 6 . 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;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
- % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
- % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,