

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-12 do dnia 2024-09-22_WSD BYDGOSZCZ

WSD Ogólna		WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	Dodatki	
2024-09-12 czwartek	Śniadanie	Kakao na mleku gotowane 200 ml (SOJ, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) 30 g (GLU, SOJ) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Paszтет drobiowy zapiekany 60 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Ogórek świeży b/s 60 g	Mleko gotowane 200 ml (MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Paszтет drobiowy zapiekany 60 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Cykorria 20 g	Mleko gotowane 200 ml (MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 10 g (MLE) Paszтет drobiowy zapiekany 60 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Cykorria 20 g	Mleko gotowane 200 ml (MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Paszтет drobiowy zapiekany 60 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Cykorria 20 g	Mleko gotowane 200 ml (MLE) Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paszтет drobiowy zapiekany 40 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Ogórek świeży b/s 60 g	Kakao na mleku b/c gotowane 200 ml (SOJ, MLE) Chleb graham 30 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Paszтет drobiowy zapiekany 60 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Miód Ogórek świeży b/s 60 g	Herbata z cytryną i cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 1szt 2 szt Pasta z kafałora z jajkiem 60 g (JAJ) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Miód sztukowy 25g 1 szt Cykorria 20 g	Poędwica sopočka wieprzowa 20 g (SOJ, MLE) Serek kanapkowy 16 g (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Dżem 30 g Ogórek kiszony 30 g
				Budyń z malinami 150 g / 30 g Chrupki kukurydziane 30 g		Budyń z malinami 150 g / 30 g Chrupki kukurydziane 30 g			
	Obiad	Zupa krem z zielonych warzyw 300 ml z groszkiem ptysiowym (MLE, SEL, SO2) Roladka dr. z masłem i pietruszką 100 g (JAJ, MLE) Sos ziołowy 100 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Mizeria z jogurtem 150 g (MLE) Woda z cytryną 200 ml	Zupa krem z zielonych warzyw 300 ml (MLE, SEL, SO2) Roladka dr. z masłem i pietruszką 100 g (JAJ, MLE) Sos ziołowy 100 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g Woda z cytryną 200 ml			Zupa krem z zielonych warzyw 300 ml z groszkiem ptysiowym (MLE, SEL, SO2) Roladka dr. z masłem i pietruszką 100 g (JAJ, MLE) Sos ziołowy 100 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Mizeria z jogurtem 150 g (MLE) Woda z cytryną 200 ml	Zupa krem z zielonych warzyw b/ml 300 ml (SEL, SO2) Roladka dr. z pietruszką i b/masła 100 g (JAJ) Sos ziołowy 100 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g Woda z cytryną 200 ml		
	Podwiec	Sok owocowy 200 ml Jogurt z musli 150 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ)			Jogurt z musli 100 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ)	Sok owocowy 200 ml Jogurt z musli 150 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ)	Sok owocowy 200 ml Chrupki kukurydziane 40 g		
Kolacja	Herbata owocowa 200 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Poędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta z jajka z zieleniną 60 g (JAJ, GOR) Dżem szt - 25g 1 szt Papryka świeża 60 g	Herbata owocowa 200 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Poędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta z jajka z zieleniną 60 g (JAJ, GOR) Dżem szt - 25g 1 szt Salata masłowa 20 g	Herbata owocowa 200 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Poędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta z jajka z zieleniną 60 g (JAJ, GOR) Dżem szt - 25g 1 szt Salata masłowa 20 g	Herbata owocowa 200 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Poędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta z jajka z zieleniną 60 g (JAJ, GOR) Dżem szt - 25g 1 szt Jabłko gotowane 150 g	Herbata owocowa b/c 200 ml Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Poędwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta z jajka z zieleniną 40 g (JAJ, GOR) Papryka świeża 60 g Jabłko gotowane 150 g	Herbata owocowa b/c 200 ml Chleb graham 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Poędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta z jajka z zieleniną 60 g (JAJ, GOR) Dżem szt - 25g 1 szt Papryka świeża 60 g	Herbata owocowa 200 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 1szt 2 szt Poędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Pasta z jajka z zieleniną 60 g (JAJ, GOR) Dżem szt - 25g 1 szt Salata masłowa 20 g	Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Ser biały - plaster 20 g (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Powidla śliwkowe 30 g Rzodkiewka biała 30 g	
II Kolacja	Jabłko gotowane 150 g			Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta mięsno jarzynowa 40 g Salata masłowa 20 g		Herbata z cytryną b/c 200 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta mięsno jarzynowa 40 g Salata masłowa 20 g	Jabłko gotowane 150 g		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-12 do dnia 2024-09-22 WSD BYDGOSZCZ

Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 512,3 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 100,6 Węglowodany ogółem [g] 324,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,7 Sól [g] 4,9 Sód [mg] 1 435,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 78,8 Potas [mg] 4 131,3 Wapń [mg] 491,2 Fosfor [mg] 1 324,3 Żelazo [mg] 14,8 Magnez [mg] 392,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 174,6 Białko ogółem [g] 84,9 Tłuszcz [g] 95,5 Węglowodany ogółem [g] 254,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,4 Sól [g] 3 Sód [mg] 659,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 suma cukrów prostych [g] 71,4 Potas [mg] 3 597,6 Wapń [mg] 458,2 Fosfor [mg] 900,4 Żelazo [mg] 11,7 Magnez [mg] 238,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 025 Białko ogółem [g] 84,7 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 254,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 Sól [g] 3 Sód [mg] 658 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 suma cukrów prostych [g] 71,2 Potas [mg] 3 592,6 Wapń [mg] 455 Fosfor [mg] 898 Żelazo [mg] 11,7 Magnez [mg] 238,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 783 Białko ogółem [g] 105,6 Tłuszcz [g] 112,6 Węglowodany ogółem [g] 349,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 55,4 Sól [g] 3,6 Sód [mg] 832,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 119,6 Potas [mg] 4 270,5 Wapń [mg] 758,7 Fosfor [mg] 1 307,9 Żelazo [mg] 13,5 Magnez [mg] 309,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 624,4 Białko ogółem [g] 73 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 197,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 Sól [g] 2,9 Sód [mg] 825,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,2 suma cukrów prostych [g] 44,5 Potas [mg] 3 682,8 Wapń [mg] 456,5 Fosfor [mg] 965,5 Żelazo [mg] 11,5 Magnez [mg] 264,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 832,5 Białko ogółem [g] 113,2 Tłuszcz [g] 115,3 Węglowodany ogółem [g] 354,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 57,2 Sól [g] 5,6 Sód [mg] 1 703,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 64,9 Potas [mg] 4 552,2 Wapń [mg] 641,6 Fosfor [mg] 1 710,2 Żelazo [mg] 17,3 Magnez [mg] 482,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 791,9 Białko ogółem [g] 78,7 Tłuszcz [g] 46,6 Węglowodany ogółem [g] 276 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,2 Sól [g] 4 Sód [mg] 687,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 71,2 Potas [mg] 3 389,7 Wapń [mg] 211,9 Fosfor [mg] 764,1 Żelazo [mg] 10,3 Magnez [mg] 244,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 513,4 Białko ogółem [g] 25,9 Tłuszcz [g] 15,3 Węglowodany ogółem [g] 69,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,9 Sól [g] 2,8 Sód [mg] 656,2 Błonnik pokarmowy [g] 3,9 suma cukrów prostych [g] 36,4 Potas [mg] 618,6 Wapń [mg] 410 Fosfor [mg] 350,3 Żelazo [mg] 1,1 Magnez [mg] 57,5
---	--	--	---	--	--	--	---

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-12 do dnia 2024-09-22 WSD BYDGOSZCZ

WSD Ogólna		WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	Dodatki	
2024-09-13 piątek	Śniadanie	Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Chleb graham 30 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek naturalny 150 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Miód sztukowy 25g 1 szt Papryka świeża 60 g	Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Twarożek naturalny 150 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g	Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Twarożek naturalny 150 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g	Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Twarożek naturalny 150 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g	Bawarka na mleku b/cukru 200 ml (MLE) Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twarożek naturalny 100 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Papryka świeża 60 g	Bawarka na mleku b/cukru 200 ml (MLE) Chleb graham 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek naturalny 150 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Papryka świeża 60 g	Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 1szt 2 szt Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g	Szynka hetmańska 20 g (GLU, SOJ) Serek trójkąt (MLE) 1 szt Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Dżem 30 g Ogórek świeży b/s 30 g
	2.				Ryż gotowany na mleku z jabłkiem (MLE) 150 g		Ryż gotowany na mleku z jabłkiem (MLE) 150 g		
	Obiad	Zupa barszcz czerwony z makaronem 300 ml (MLE) Ryba pieczona w ziołach (dorsz) 100 g (RYB) Ziemniaki z pietruszką 200 g Surówka z białej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa barszcz czerwony z makaronem 300 ml (MLE) Ryba pieczona w ziołach (dorsz) 100 g (RYB) Ziemniaki z pietruszką 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Kompot owocowy 200 ml		Zupa barszcz czerwony z makaronem 300 ml (MLE) 300 ml (MLE) Ryba pieczona w ziołach (dorsz) 80 g (RYB) Ziemniaki z pietruszką 200 g Surówka z białej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (MLE) Ryba pieczona w ziołach (dorsz) 100 g (RYB) Ziemniaki z pietruszką 200 g Surówka z białej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa barszcz czerwony z makaronem 300 ml (MLE) b/ml Ryba pieczona w ziołach (dorsz) 100 g (RYB) Ziemniaki z pietruszką 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Kompot owocowy 200 ml		
	Podwieczorek	Kefir 200g 1 szt (MLE) Banan 1/2 szt 100 g						Banan 1 szt	
	Kolacja	Herbata ziołowa 200 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Salatka brokułowa z jajkiem 150 g (JAJ, MLE, GOR) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g	Herbata ziołowa 200 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Salatka brokułowa z jajkiem 100 g (JAJ, MLE, GOR) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g	Herbata ziołowa 200 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Salatka brokułowa z jajkiem 100 g (JAJ, MLE, GOR) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g	Herbata ziołowa 200 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Salatka brokułowa z jajkiem 100 g (JAJ, MLE, GOR) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g	Herbata ziołowa 200 ml Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Salatka brokułowa z jajkiem 100 g (JAJ, MLE, GOR) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 80 g	Herbata ziołowa 200 ml Chleb graham 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Salatka brokułowa z jajkiem 100 g (JAJ, MLE, GOR) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g	Herbata ziołowa 200 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 1szt 2 szt Salatka brokułowa z jajkiem b/jogurtu 100 g (JAJ, GOR) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g	Polędwica ani drobiowa 20 g (SOJ) Ser żółty 20 g (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Rzodkiewka czerwona 30 g
	II Kolacja	Podplomyki b/c 1 szt 1 szt (GLU, SOJ, MLE)			Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) ser biały z koperkiem (MLE) 30 g Pasta z kalafiora 30 g		Herbata z cytryną b/c 200 ml Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) ser żółty (MLE) 30 g Pasta z kalafiora 30 g	Chrupki kukurydziane 40 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-12 do dnia 2024-09-22 WSD BYDGOSZCZ

Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 254,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 074,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 074,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 421	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 609,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 609,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 890,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 545,7
Białko ogółem [g] 103,5	Białko ogółem [g] 101,1	Białko ogółem [g] 101,1	Białko ogółem [g] 111,5	Białko ogółem [g] 77,4	Białko ogółem [g] 77,4	Białko ogółem [g] 82,6	Białko ogółem [g] 26,7
Tłuszcz [g] 95,5	Tłuszcz [g] 75,9	Tłuszcz [g] 75,9	Tłuszcz [g] 86,6	Tłuszcz [g] 60,8	Tłuszcz [g] 60,8	Tłuszcz [g] 55,3	Tłuszcz [g] 17,8
Węglowodany ogółem [g] 263	Węglowodany ogółem [g] 265	Węglowodany ogółem [g] 265	Węglowodany ogółem [g] 317,9	Węglowodany ogółem [g] 205,1	Węglowodany ogółem [g] 205,1	Węglowodany ogółem [g] 287,2	Węglowodany ogółem [g] 71
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,6	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,2	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,6	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,2
Sól [g] 3,6	Sól [g] 3,4	Sól [g] 3,4	Sól [g] 3,8	Sól [g] 2,2	Sól [g] 2,2	Sól [g] 4,7	Sól [g] 3,1
Sód [mg] 860,1	Sód [mg] 857,1	Sód [mg] 857,1	Sód [mg] 1 022,6	Sód [mg] 592	Sód [mg] 592	Sód [mg] 694,2	Sód [mg] 559,6
Błonnik pokarmowy [g] 22,8	Błonnik pokarmowy [g] 23,9	Błonnik pokarmowy [g] 23,9	Błonnik pokarmowy [g] 26,5	Błonnik pokarmowy [g] 19,6	Błonnik pokarmowy [g] 19,6	Błonnik pokarmowy [g] 29,1	Błonnik pokarmowy [g] 3,9
suma cukrów prostych [g] 64,3	suma cukrów prostych [g] 61,6	suma cukrów prostych [g] 61,6	suma cukrów prostych [g] 73	suma cukrów prostych [g] 51,6	suma cukrów prostych [g] 51,6	suma cukrów prostych [g] 73	suma cukrów prostych [g] 35,9
Potas [mg] 3 723,5	Potas [mg] 3 750,1	Potas [mg] 3 750,1	Potas [mg] 3 971,7	Potas [mg] 3 375,1	Potas [mg] 3 375,1	Potas [mg] 4 406,2	Potas [mg] 610,9
Wapń [mg] 474,1	Wapń [mg] 421,2	Wapń [mg] 421,2	Wapń [mg] 527,7	Wapń [mg] 396,7	Wapń [mg] 396,7	Wapń [mg] 197,7	Wapń [mg] 546,2
Fosfor [mg] 1 160,7	Fosfor [mg] 1 131	Fosfor [mg] 1 131	Fosfor [mg] 1 323,8	Fosfor [mg] 946,8	Fosfor [mg] 946,8	Fosfor [mg] 854,9	Fosfor [mg] 389,4
Żelazo [mg] 7,9	Żelazo [mg] 8,3	Żelazo [mg] 8,3	Żelazo [mg] 9,2	Żelazo [mg] 7	Żelazo [mg] 7	Żelazo [mg] 9,1	Żelazo [mg] 1,1
Magnez [mg] 260,7	Magnez [mg] 251,1	Magnez [mg] 251,1	Magnez [mg] 276,1	Magnez [mg] 234,3	Magnez [mg] 234,3	Magnez [mg] 300,8	Magnez [mg] 50,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-12 do dnia 2024-09-22 WSD BYDGOSZCZ

WSD Ogólna		WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	Dodatki	
2024-09-14 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Parówka drobiowa 1 szt 1 szt (SOJ) Ketchup 15 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt rzodkiew biała plastry 60 g	Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Połędwica sopočka wieprzowa 40 g (SOJ, MLE) Ketchup 15 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Salata 20 g	Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 10 g (MLE) Połędwica sopočka wieprzowa 40 g (SOJ, MLE) Ketchup 15 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Salata 20 g	Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Połędwica sopočka wieprzowa 40 g (SOJ, MLE) Ketchup 15 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Salata 20 g 80 g	Herbata ziołowa 200 ml Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica sopočka wieprzowa 40 g (SOJ, MLE) Ketchup 15 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Rzodkiew biała plastry 60 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Chleb graham 30 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Połędwica sopočka wieprzowa 40 g (SOJ, MLE) Ketchup 15 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt rzodkiew biała plastry 60 g	Herbata ziołowa 200 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 1szt 2 szt Połędwica sopočka wieprzowa 40 g (SOJ, MLE) Ketchup 30 g Szynka delikatkowa drobiowa 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g	Połędwica sopočka wieprzowa 20 g (SOJ, MLE) Serek kanapkowy 16 g (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Dżem 30 g Ogórek kiszony 30 g
	2. śniadanie				Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Morela 1 szt 1 szt		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Morela 1 szt 1 szt		
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml (MLE) Makaron spaghetti 200 g (GLU) Sos ala bolognese z marchewką i cukinią 200 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml				Zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml (MLE) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU, MCK) Sos ala bolognese z marchewką i cukinią 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml (MLE) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU, MCK) Sos ala bolognese z marchewką i cukinią 200 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami b/ml 300 ml Makaron spaghetti 200 g (GLU) Sos ala bolognese z marchewką i cukinią 300 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml	
	Podwieczorek	Sok warzywny 200 ml Biszkopty 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)				Sok warzywny 200 ml	Sok warzywny 200 ml Biszkopty 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Sok warzywny 200 ml Wafle ryżowe 40 g	
	Kolacja	Kakao na mleku 200 ml (SOJ, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Rzodkiewka czerwona 60 g	Mleko 200 ml (MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Salata masłowa 20 g	Mleko 200 ml (MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Salata masłowa 20 g	Mleko 200 ml (MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Salata masłowa 20 g	Mleko 200 ml (MLE) Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Rzodkiewka czerwona 60 g	Kakao na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE) Chleb graham 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Rzodkiewka czerwona 60 g	Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 1szt 2 szt Pasta z jajka z koperkiem 150 g (JAJ, GOR) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Salata masłowa 20 g	Szynka delikatkowa drobiowa 20 g Ser biały - plaster 20 g (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Powidla śliwkowe 30 g Papryka świeża 30 g
	III Kolacja	Morela 1 szt 1 szt			Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica ani drobiowa 20 g (SOJ) Jajko got. na twardo kl.M 0,5 szt (JAJ) Cykoria 20 g	Morela 1 szt 1 szt	Herbata z cytryną b/c 250 ml Chleb graham 30 g (GLU) Połędwica ani drobiowa 20 g (SOJ) Jajko got. na twardo kl.M 0,5 szt (JAJ) Cykoria 20 g	Morela 1 szt 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-12 do dnia 2024-09-22 WSD BYDGOSZCZ

Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 545,2 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 90,3 Węglowodany ogółem [g] 318,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46 Sól [g] 7,2 Sód [mg] 1 637,8 Błonnik pokarmowy[g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 71,8 Potas [mg] 3 369,3 Wapń [mg] 825,3 Fosfor [mg] 1 260,8 Żelazo [mg] 10 Magnez [mg] 296,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 993,3 Białko ogółem [g] 87,2 Tłuszcz [g] 68,3 Węglowodany ogółem [g] 239,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 Sól [g] 6,4 Sód [mg] 788,1 Błonnik pokarmowy [g] 16,5 suma cukrów prostych [g] 59,7 Potas [mg] 2 388,9 Wapń [mg] 708 Fosfor [mg] 936,4 Żelazo [mg] 5,3 Magnez [mg] 175,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 843,7 Białko ogółem [g] 87,2 Tłuszcz [g] 51,8 Węglowodany ogółem [g] 239,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Sól [g] 6,4 Sód [mg] 786,3 Błonnik pokarmowy [g] 16,5 suma cukrów prostych [g] 59,6 Potas [mg] 2 383,9 Wapń [mg] 704,8 Fosfor [mg] 934 Żelazo [mg] 5,3 Magnez [mg] 175,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 551,6 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 84,1 Węglowodany ogółem [g] 328,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,4 Sól [g] 8,4 Sód [mg] 1 313,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 72,3 Potas [mg] 2 896 Wapń [mg] 745,8 Fosfor [mg] 1 086,6 Żelazo [mg] 7,2 Magnez [mg] 224,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 277,6 Białko ogółem [g] 62,3 Tłuszcz [g] 41,2 Węglowodany ogółem [g] 176,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 Sól [g] 6,6 Sód [mg] 912,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,9 suma cukrów prostych [g] 40,7 Potas [mg] 2 117,4 Wapń [mg] 443,5 Fosfor [mg] 659,9 Żelazo [mg] 5,6 Magnez [mg] 159,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 555 Białko ogółem [g] 117,7 Tłuszcz [g] 80,7 Węglowodany ogółem [g] 327,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,8 Sól [g] 9,6 Sód [mg] 1 825,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 60 Potas [mg] 3 484 Wapń [mg] 874,5 Fosfor [mg] 1 429,3 Żelazo [mg] 12,1 Magnez [mg] 382	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 823,7 Białko ogółem [g] 84,1 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 240,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Sól [g] 8,8 Sód [mg] 1 166,5 Błonnik pokarmowy [g] 19,5 suma cukrów prostych [g] 46,3 Potas [mg] 2 473,7 Wapń [mg] 170,7 Fosfor [mg] 569,2 Żelazo [mg] 7,1 Magnez [mg] 184,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 516,5 Białko ogółem [g] 26 Tłuszcz [g] 15,3 Węglowodany ogółem [g] 69,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,9 Sól [g] 2,8 Sód [mg] 652,8 Błonnik pokarmowy [g] 3,6 suma cukrów prostych [g] 37,2 Potas [mg] 606,2 Wapń [mg] 402,6 Fosfor [mg] 352,7 Żelazo [mg] 1 Magnez [mg] 58,2
--	--	--	---	--	--	--	--

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-12 do dnia 2024-09-22_WSD BYDGOSZCZ

WSD Ogólna		WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	Dodatki	
2024-09-15 niedziela	Śniadanie	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 250 (MLE) Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Połędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Serek Tartare 1 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Sałata masłowa 16 g	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 250 (MLE) Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Połędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Serek Tartare 1 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 250 (MLE) Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Serek Tartare 1 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 250 (MLE) Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Połędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Serek Tartare 1 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g	Herbata z cytryną b/c 200 ml Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Serek Tartare 1 szt (MLE) Sałata masłowa 8 g	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 250 (MLE) Herbata z cytryną b/c 200 ml Chleb graham 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Połędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Serek Tartare 1 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Sałata masłowa 8 g	Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 1szt 2 szt Połędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g	Połędwica sopocka wieprzowa 20 g (SOJ, MLE) Serek kanapkowy 16 g (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Dżem 30 g Pomidory koktajlowe 30 g
				Budyń waniliowy z owocami 150 (MLE) Biszkopty 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)		Budyń waniliowy z owocami 150 (MLE) Biszkopty 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)			
	Obiad	Rosół z makaronem 250 (GLU, MCK) Ziemniaki 200 g Potrawka drobiowa z kurczaka 200 g (GLU) Surówka z białej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy 200 ml	Rosół z makaronem 250 (GLU, MCK) Ziemniaki 200 g Potrawka drobiowa z kurczaka 200 g (GLU) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Kompot owocowy 200 ml			Rosół z makaronem pełnoziarnistym 250 (GLU, MCK) Ziemniaki 200 g Potrawka drobiowa z kurczaka 200 g (GLU) Surówka z białej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 200 ml		Rosół z makaronem 250 (GLU, MCK) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z kurczaka 200 g (GLU) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Kompot owocowy 200 ml	
	Podwieczorek	Sok marchwiowo-jabłkowy 1 szt 1 szt Herbatniki 30 g (GLU, SOJ, MLE)				Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbatniki 30 g (GLU, SOJ, MLE)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbatniki 30 g (GLU, SOJ, MLE)	
	Kolacja	Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z jajka z zieleniną 50 (JAJ, GOR) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Miód sztukowy 25g 1 szt Papryka świeża 60 g	Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z jajka z zieleniną 50 (JAJ, GOR) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Miód sztukowy 25g 1 szt Sałata masłowa 20 g	Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta z jajka z zieleniną 50 (JAJ, GOR) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Miód sztukowy 25g 1 szt Sałata masłowa 20 g	Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z jajka z zieleniną 50 (JAJ, GOR) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Miód sztukowy 25g 1 szt Sałata masłowa 20 g	Herbata owocowa b/c 200 ml Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z jajka z zieleniną 30 g (JAJ, GOR) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Papryka świeża 60 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE) Chleb graham 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta z jajka z zieleniną 50 (JAJ, GOR) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Papryka świeża 60 g	Herbata owocowa 200 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 1szt 2 szt Pasta z jajka z zieleniną 50 (JAJ, GOR) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Miód sztukowy 25g 1 szt Sałata masłowa 20 g	Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Ser biały - plaster 20 g (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Powidła sliwkowe 30 g Rzodkiewka biała 30 g
	II Kolacja	Budyń waniliowy z owocami 150 ml (MLE)			Herbata owocowa 200 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 40 g	Budyń waniliowy z owocami 100 ml (MLE)	Herbata owocowa b/c 200 ml Chleb graham 30 (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 40 g	Kisiel owocowy 150	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-12 do dnia 2024-09-22 WSD BYDGOSZCZ

Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 575,4 Białko ogółem [g] 87,4 Tłuszcz [g] 93 Węglowodany ogółem [g] 362,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,5 Sól [g] 4,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 suma cukrów prostych [g] 90,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 522,5 Białko ogółem [g] 89,9 Tłuszcz [g] 85,5 Węglowodany ogółem [g] 364,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39 Sól [g] 4,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 88,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 372,9 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany ogółem [g] 364,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Sól [g] 4,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 88,3	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 895,3 Białko ogółem [g] 100,9 Tłuszcz [g] 105,9 Węglowodany ogółem [g] 372,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,6 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 98,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 432,6 Białko ogółem [g] 66,6 Tłuszcz [g] 62,4 Węglowodany ogółem [g] 157,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Sól [g] 3,4 Błonnik pokarmowy [g] 17,4 suma cukrów prostych [g] 28,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 697,1 Białko ogółem [g] 103,6 Tłuszcz [g] 114,2 Węglowodany ogółem [g] 300,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,3 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 66,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 959,4 Białko ogółem [g] 66,3 Tłuszcz [g] 55,6 Węglowodany ogółem [g] 315,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11 Sól [g] 3,8 Błonnik pokarmowy [g] 22 suma cukrów prostych [g] 73,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 515,5 Białko ogółem [g] 25,8 Tłuszcz [g] 15,3 Węglowodany ogółem [g] 70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,9 Sól [g] 2,3 Błonnik pokarmowy [g] 4,2 suma cukrów prostych [g] 37,2
--	--	--	--	--	--	--	---

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-12 do dnia 2024-09-22_WSD BYDGOSZCZ

WSD Ogólna		WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	Dodatki	
2024-09-16 poniedziałek	Śniadanie	Kakao na mleku 200 ml (SOJ, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Chleb graham 30 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek z ziołami 50 g (MLE) Połędwica miodowa drobiowa 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g	Mleko 200 ml (MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Twarożek z ziołami 50 g (MLE) Połędwica miodowa drobiowa 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Szpinak baby 20 g	Mleko 200 ml (MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Twarożek z ziołami 50 g (MLE) Połędwica miodowa drobiowa 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Szpinak baby 20 g	Mleko 200 ml (MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Twarożek z ziołami 50 g (MLE) Połędwica miodowa drobiowa 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Szpinak baby 20 g	Kakao na mleku b/c 200 (SOJ, MLE) Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twarożek z ziołami 30 g (MLE) Połędwica miodowa drobiowa 40 g Szpinak baby 20 g	Kakao na mleku b/c 200 (SOJ, MLE) Chleb graham 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek z ziołami 50 g (MLE) Połędwica miodowa drobiowa 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Szpinak baby 20 g	Herbata ziołowa 200 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 1szt 2 szt Szynka delikatkowa drobiowa 40 g Połędwica miodowa drobiowa 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Szpinak baby 20 g	Szynka hetmańska 20 g (GLU, SOJ) Serek trójkąt (MLE) 1 szt Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Dżem 30 g Cykoria 30 g
				Actimel 1 szt 1 szt (MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatkowa drobiowa 20 g Cykoria 20 g		Actimel 1 szt 1 szt (MLE) Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatkowa drobiowa 20 g Cykoria 20 g			
	Obiad	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 250 (GLU, MLE) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos ziołowy 50 (GLU) Ziemniaki 200 g Kalafor gotowany na parze 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 250 (GLU, MLE) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos ziołowy 50 (GLU) Ziemniaki 200 g Kalafor gotowany na parze 150 g Woda z cytryną 200 ml		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 250 (GLU, MLE) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos ziołowy 50 (GLU) Ziemniaki 200 g Mizeria z jogurtem 150 g (MLE) Woda z cytryną 200 ml		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/ml 250 ml (GLU) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos ziołowy 50 (GLU) Ziemniaki 200 g Kalafor gotowany na parze 150 g Woda z cytryną 200 ml		
	Podwieczór	Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)			Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt	Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)	Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt Wafle ryżowe 30 g		
	Kolacja	Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Chleb graham 30 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Ogórek świeży b/s 60 g	Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 50 g	Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 50 g	Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 50 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE) Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Ogórek świeży b/s 60 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE) Chleb graham 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Ogórek świeży b/s 60 g	Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 1szt 2 szt Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 50 g	Połędwica ani drobiowa 20 g (SOJ) Ser żółty 20 g (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Rzodkiewka czerwona 30 g
	II Kolacja	Actimel 1 szt 1 szt (MLE)			Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ser biały - plaster 20 g (MLE) Sałata masłowa 10 g	Actimel 1 szt 1 szt (MLE)	Herbata z cytryną b/c 200 ml Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser biały - plaster 20 g (MLE) Sałata masłowa 10 g	Sok owocowy 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-12 do dnia 2024-09-22 WSD BYDGOSZCZ

Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 031,4 Białko ogółem [g] 79,3 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 275,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 Sól [g] 4,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,4 suma cukrów prostych [g] 67,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 031,4 Białko ogółem [g] 79,3 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 275,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 Sól [g] 4,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,4 suma cukrów prostych [g] 67,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 031,4 Białko ogółem [g] 79,3 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 275,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 Sól [g] 4,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,4 suma cukrów prostych [g] 67,5	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 251,5 Białko ogółem [g] 87,7 Tłuszcz [g] 89,4 Węglowodany ogółem [g] 291,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,4 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 69,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 477,2 Białko ogółem [g] 71,3 Tłuszcz [g] 55 Węglowodany ogółem [g] 181,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Sól [g] 3,8 Błonnik pokarmowy [g] 18,3 suma cukrów prostych [g] 42,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 287,1 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 94,1 Węglowodany ogółem [g] 283,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,9 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 50,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 445,5 Białko ogółem [g] 60,8 Tłuszcz [g] 50,5 Węglowodany ogółem [g] 203,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,1 Sól [g] 4,4 Błonnik pokarmowy [g] 18,6 suma cukrów prostych [g] 32,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 548,3 Białko ogółem [g] 27 Tłuszcz [g] 17,8 Węglowodany ogółem [g] 71,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,2 Sól [g] 3,1 Błonnik pokarmowy [g] 4,1 suma cukrów prostych [g] 36
--	--	--	--	--	--	---	--

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-12 do dnia 2024-09-22_WSD BYDGOSZCZ

WSD Ogólna		WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	Dodatki
2024-09-17 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Miód sztukowy 25g 1 szt Rukola 20 g	Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 10 g (MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Miód sztukowy 25g 1 szt Rukola 20 g	Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Miód sztukowy 25g 1 szt Rukola 20 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Rukola 20 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Chleb graham 30 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Rukola 20 g	Herbata owocowa 200 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 1szt 2 szt Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Miód sztukowy 25g 1 szt Rukola 20 g	Poledwica sopocka wieprzowa 20 g (SOJ, MLE) Serek kanapkowy 16 g (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Dżem 30 g Ogórek kiszony 30 g
	II Śn			Kisiel owocowy 150 ml Nektarynka 1 szt 1 szt		Kisiel owocowy 150 ml Nektarynka 1 szt 1 szt		
	Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami 250 ml (MLE) Makaron penne 200 g (GLU, JAJ) Kurczak w kremowym sosie z cukinią 150 (MLE) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy 200 ml			Zupa brokułowa z ziemniakami 250 ml (MLE) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU, MCK) Kurczak w kremowym sosie z cukinią 150 (MLE) Surówka z marchewki z porem i olejem 150 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 250 ml (MLE) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU, MCK) Kurczak w kremowym sosie z cukinią 150 (MLE) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa brokułowa ziemniakami b/ml 250 ml Makaron penne 200 g (GLU, JAJ) Kurczak z cukinią 150 (MLE) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy 200 ml	
	Podwiec	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Sok warzywny 200 ml			Sok warzywny 200 ml	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Sok warzywny 200 ml	Chrupki kukurydziane 30 g Sok warzywny 200 ml	
	Kolacja	Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Twarożek naturalny 50 g (MLE) Poledwica sopocka wieprzowa 40 g (SOJ, MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 80	Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Twarożek naturalny 50 g (MLE) Poledwica sopocka wieprzowa 40g (SOJ, MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 80 g	Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Twarożek naturalny 50 g (MLE) Poledwica sopocka wieprzowa 40g (SOJ, MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 80 g	Bawarka na mleku b/cukru 200 ml (MLE) Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twarożek naturalny 30 g (MLE) Poledwica sopocka wieprzowa 40 g (SOJ, MLE) Pomidory koktajlowe 80 g	Bawarka na mleku b/cukru 200 ml (MLE) Chleb graham 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek naturalny 50 g (MLE) Poledwica sopocka wieprzowa 40 g (SOJ, MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 80 g	Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 1szt 2 szt Szynka delikatesowa drobiowa 40 g (SOJ) Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 80 g	Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Ser biały - plaster 20 g (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Rzodkiewka biała 30 g
	II Kolacja	Nektarynka 1 szt 1 szt		Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Rukola 10 g	Nektarynka 1 szt 1 szt	Herbata z cytryną b/c 200 ml Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Rukola 10 g	Nektarynka 1 szt 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-12 do dnia 2024-09-22 WSD BYDGOSZCZ

Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 244,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 244,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 094,5	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 618,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 458,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 450,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 772,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 513,4
Białko ogółem [g] 91,3	Białko ogółem [g] 91,3	Białko ogółem [g] 91,1	Białko ogółem [g] 95,4	Białko ogółem [g] 81,4	Białko ogółem [g] 103,2	Białko ogółem [g] 77,3	Białko ogółem [g] 25,9
Tłuszcz [g] 63,8	Tłuszcz [g] 63,8	Tłuszcz [g] 47,4	Tłuszcz [g] 79,9	Tłuszcz [g] 44,2	Tłuszcz [g] 81,5	Tłuszcz [g] 43,6	Tłuszcz [g] 15,3
Węglowodany ogółem [g] 245,2	Węglowodany ogółem [g] 245,2	Węglowodany ogółem [g] 245	Węglowodany ogółem [g] 299,3	Węglowodany ogółem [g] 188,2	Węglowodany ogółem [g] 320,2	Węglowodany ogółem [g] 212,1	Węglowodany ogółem [g] 69,3
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,7	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,9
Sól [g] 6,1	Sól [g] 6,1	Sól [g] 6,1	Sól [g] 6,6	Sól [g] 5,8	Sól [g] 7,9	Sól [g] 6,4	Sól [g] 2,8
Błonnik pokarmowy [g] 23,6	Błonnik pokarmowy [g] 23,6	Błonnik pokarmowy [g] 23,6	Błonnik pokarmowy [g] 25	Błonnik pokarmowy [g] 23,1	Błonnik pokarmowy [g] 32,9	Błonnik pokarmowy [g] 22	Błonnik pokarmowy [g] 3,9
suma cukrów prostych [g] 74,2	suma cukrów prostych [g] 74,2	suma cukrów prostych [g] 74,1	suma cukrów prostych [g] 105	suma cukrów prostych [g] 49,6	suma cukrów prostych [g] 84,9	Suma cukrów prostych [g] 60	suma cukrów prostych [g] 36,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-12 do dnia 2024-09-22_WSD BYDGOSZCZ

WSD Ogólna		WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	Dodatki	
2024-09-18 środa	Śniadanie	Herbata ziołowa 200 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Chleb graham 30 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Ketchup 30 g Dżem szt - 25g 1 szt Ogórek świeży b/s 50 g	Herbata ziołowa 200 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Połędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Cykoria 20 g	Herbata ziołowa 200 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Połędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Cykoria 20 g	Herbata ziołowa 200 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Połędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Cykoria 20 g	Herbata ziołowa 200 ml Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 0,5 szt (JAJ) Połędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Cykoria 20 g	Herbata ziołowa 200 ml Chleb graham 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Połędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Cykoria 20 g	Herbata ziołowa 200 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Serek trójkąt 1 szt (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Dżem 30 g Papryka świeża 30 g	
				Brzoskwinia 120 g Kefir 200g 1 szt (MLE)		Brzoskwinia 120 g Kefir 200g 1 szt (MLE)			
	Obiad	Zupa kalafiorowa z kaszką kukurydzianą 250 ml (MLE) Ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z piersi indyka smażony w panierce 100 g (GLU, JAJ) Sos porzeczkowy 50g (MLE) Ogórek kiszony 50 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa kalafiorowa z kaszką kukurydzianą 250 ml (MLE) Ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z piersi indyka gotowany 100 g Sos porzeczkowy 50 (MLE) Buraczki gotowane 150 g Woda z cytryną 200 ml						
	Podwieczor	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Ciastka kruche 40 g (GLU)			Jogurt naturalny 150 ml (MLE)	Jogurt naturalny 150 ml (MLE) Ciastka kruche 40 g (GLU)	Brzoskwinia 120 g Sok marchwiowo-jabłkowy 1 szt 1 szt		
	Kolacja	Kakao na mleku 200 ml (SOJ, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek Deliser 1 szt (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Dyńia duszona 100g (GLU)	Mleko 200 ml (MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek Deliser 1 szt (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Dyńia duszona 100 g (GLU)	Mleko 200 ml (MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek Deliser 1 szt (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Dyńia duszona 100 g (GLU)	Mleko 200 ml (MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek Deliser 1 szt (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Dyńia duszona 100g (GLU)	Kakao na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE) Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek Deliser 1 szt (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Dyńia duszona 100 g (GLU)	Kakao na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE) Chleb graham 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Serek Deliser 1 szt (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Dyńia duszona 100 g (GLU)	Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 1szt 2 szt Pasta z mięsa drobiowego i warzyw 80 g Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Dyńia duszona 100 g (GLU)	Połędwica ani drobiowa 20 g (SOJ) Ser żółty 20 g (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Rzodkiewka czerwona 30 g
II Kolacja	Brzoskwinia 120 g			Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Pomidor b/skóry 50 g	Brzoskwinia 120 g	Herbata z cytryną b/c 200 ml Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Pomidor b/skóry 50 g	Kisiel owocowy 150 ml		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-12 do dnia 2024-09-22 WSD BYDGOSZCZ

Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 985,2 Białko ogółem [g] 65,2 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany ogółem [g] 287,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 Sól [g] 4,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 42,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 880,4 Białko ogółem [g] 76 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 266,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 Sól [g] 4,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 suma cukrów prostych [g] 41,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 754,5 Białko ogółem [g] 76,4 Tłuszcz [g] 50,1 Węglowodany ogółem [g] 266,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Sól [g] 4,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 suma cukrów prostych [g] 40,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 147,7 Białko ogółem [g] 86,1 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 299,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,6 Sól [g] 4,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 51,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 421,7 Białko ogółem [g] 68,1 Tłuszcz [g] 40,7 Węglowodany ogółem [g] 207,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Sól [g] 3,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 suma cukrów prostych [g] 39,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 152,2 Białko ogółem [g] 89,6 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 281,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,2 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 41,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 820,9 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 46,2 Węglowodany ogółem [g] 284,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,6 Sól [g] 4,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 62,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 551,6 Białko ogółem [g] 26,9 Tłuszcz [g] 17,9 Węglowodany ogółem [g] 72,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,2 Sól [g] 3,1 Błonnik pokarmowy [g] 4,4 suma cukrów prostych [g] 36,9
--	--	--	---	--	--	---	--

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-12 do dnia 2024-09-22_WSD BYDGOSZCZ

WSD Ogólna		WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	Dodatki	
2024-09-19 czwartek	Śniadanie	Kakao na mleku 200 ml (SOJ, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 50 (RYB) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Ogórek kiszony 60 g	Mleko 200 ml (MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 50 (RYB) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Sałata masłowa 20 g	Mleko 200 ml (MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 50 (RYB) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Sałata masłowa 20 g	Mleko 200 ml (MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 50 (RYB) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Sałata masłowa 20 g	Mleko 200 ml (MLE) Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 50 (RYB) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Ogórek kiszony 60 g	Kakao na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE) Chleb graham 30 g (GLU) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 50 (RYB) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Ogórek kiszony 60 g	Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 1szt 2 szt Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 50 (RYB) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Sałata masłowa 20 g	Poledwica sopočka wieprzowa 20 g (SOJ, MLE) Serek kanapkowy 16 g (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Dżem 30 g Ogórek świeży b/s 50 g
				Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Twaróg 20 g (MLE) Rukola 10 g		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twaróg 20 g (MLE) Rukola 10 g			
	Obiad	Zupa gulaszowa z mięsem drobiowym 250 ml (GLU, SEL, S02) Pierogi leniwe 200 g (GLU, JAJ, MLE) Mus z truskawek 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Woda z cytryną 200 ml	Zupa ziemniaczana 250 ml (MLE) Pierogi leniwe 200 g (GLU, JAJ, MLE) Mus z truskawek 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Woda z cytryną 200 ml	Zupa gulaszowa z mięsem drobiowym 250 ml (GLU, SEL, S02) Pierogi leniwe 200 g (GLU, JAJ, MLE) Mus z truskawek 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Woda z cytryną 200 ml	Zupa gulaszowa z mięsem drobiowym 250 ml (GLU, SEL, S02) Pierogi leniwe 200 g (GLU, JAJ, MLE) Mus z truskawek 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Woda z cytryną 200 ml				
	Podwieczorek	Kefir 200g 1 szt (MLE)	Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt	Kefir 200g 1 szt (MLE)	Ciastko Lubisie 1 szt 1 szt (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE) Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt	Kefir 200g 1 szt (MLE)	Kefir 200g 1 szt (MLE) Jabłko 1 szt	Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt	
	Kolacja	Herbata owocowa 200 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Sałatka jarzynowa 80 (JAJ, GOR) Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g	Herbata owocowa 200 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Sałatka jarzynowa 80 g (JAJ, GOR) Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g	Herbata owocowa 200 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Sałatka jarzynowa 80 (JAJ, GOR) Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g	Herbata owocowa 200 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Sałatka jarzynowa 80 (JAJ, GOR) Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g	Herbata owocowa b/c 200 ml Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Sałatka jarzynowa 80 g (JAJ, GOR) Pomidor b/skóry 80 g	Herbata owocowa b/c 200 ml Chleb graham 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Sałatka jarzynowa 80 g (JAJ, GOR) Pomidor b/skóry 80 g	Herbata owocowa 200 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 1szt 2 szt Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Sałatka jarzynowa 80 g (JAJ, GOR) Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g	Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Ser biały - plaster 20 g (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Rzodkiewka biała 30 g
II Kolacja	Ciastko Lubisie 1 szt 1 szt (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE)		Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Sałata masłowa 10 g	Jabłko 1 szt	Herbata z cytryną b/c 200 ml Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Sałata masłowa 10 g	Chrupki kukurydziane 30 g			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-12 do dnia 2024-09-22 WSD BYDGOSZCZ

Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 122,4 Białko ogółem [g] 81,8 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 297,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 61,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 007,8 Białko ogółem [g] 68,1 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 291,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 Sól [g] 3,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,3 suma cukrów prostych [g] 50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 858,2 Białko ogółem [g] 68 Tłuszcz [g] 51,9 Węglowodany ogółem [g] 291,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 Sól [g] 3,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,3 suma cukrów prostych [g] 49,9	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 340,1 Białko ogółem [g] 75,9 Tłuszcz [g] 85,5 Węglowodany ogółem [g] 330,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,2 Sól [g] 4,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 59,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 361,1 Białko ogółem [g] 68,6 Tłuszcz [g] 51,4 Węglowodany ogółem [g] 162 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 Sól [g] 4,5 Błonnik pokarmowy [g] 17,5 suma cukrów prostych [g] 38,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 250,6 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 92,8 Węglowodany ogółem [g] 273,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,6 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 40,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 485,8 Białko ogółem [g] 50,8 Tłuszcz [g] 39,6 Węglowodany ogółem [g] 245,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,1 Sól [g] 3,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 suma cukrów prostych [g] 45	Wartość energetyczna [kcal] 517 Białko ogółem [g] 25,9 Tłuszcz [g] 15,3 Węglowodany ogółem [g] 70,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,9 Sól [g] 2,3 Błonnik pokarmowy [g] 4 suma cukrów prostych [g] 37,1
--	--	--	--	--	--	--	--

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-12 do dnia 2024-09-22_WSD BYDGOSZCZ

WSD Ogólna		WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	Dodatki	
2024-09-20 piątek	Śniadanie	Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Chleb graham 30 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 50 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Ogórek świeży b/s 60 g	Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g	Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g	Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE) Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Ogórek świeży b/s 60 g	Bawarka na mleku b/cukru 200 ml (MLE) Chleb graham 30 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Ogórek świeży b/s 60 g	Bawarka na mleku b/cukru 200 ml (MLE) Chleb graham 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Ogórek świeży b/s 60 g	Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 1szt 2 szt Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g	Szynka hetmańska 20 g (GLU, SOJ) Serek trójkąt 1 szt (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Dżem 30 g Ogórek świeży b/s 30 g
				Maślanka 200 ml (MLE) Podpłomyki b/c 1 szt 1 szt (GLU, SOJ, MLE)		Maślanka 200 ml (MLE) Podpłomyki b/c 1 szt 1 szt (GLU, SOJ, MLE)			
	Obiad	Zupa zacierkowa z laną kluską 250 ml (GLU, JAJ) Ryba duszona (dorsz) 100 g (RYB) Warzywa po grecku 100 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 200 ml				Zupa zacierkowa z laną kluską 250 ml (GLU, JAJ) Ryba duszona (dorsz) 100 g (RYB) Warzywa po grecku 100 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa zacierkowa z laną kluską 250 ml (GLU, JAJ) Ryba duszona (dorsz) 100 g (RYB) Warzywa po grecku 100 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 200 ml		
	Podwieczor	Gruszka 130 g Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Banan 1 szt Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)			Jogurt naturalny 150 ml (MLE)	Gruszka 130 g Jogurt naturalny 150 ml (MLE)	Banan 1 szt Kisiel owocowy 150 ml	
Kolacja	Herbata ziołowa 200 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Sałatka brokułowa z jajkiem 80 g (JAJ, MLE, GOR) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Papryka świeża 60 g	Herbata ziołowa 200 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Sałatka brokułowa z jajkiem 80 g (JAJ, MLE, GOR) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Rukola 20 g	Herbata ziołowa 200 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Sałatka brokułowa z jajkiem 80 g (JAJ, MLE, GOR) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Rukola 20 g	Herbata ziołowa 200 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Sałatka brokułowa z jajkiem 80 g (JAJ, MLE, GOR) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Rukola 20 g	Herbata ziołowa 200 ml Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Sałatka brokułowa z jajkiem 80 g (JAJ, MLE, GOR) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Papryka świeża 60 g	Herbata ziołowa 200 ml Chleb graham 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Sałatka brokułowa z jajkiem 80 g (JAJ, MLE, GOR) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Papryka świeża 60 g	Herbata ziołowa 200 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 1szt 2 szt Pasta z brokuła 50 g Połędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Rukola 20 g	Połędwica ani drobiowa 20 g (SOJ) Ser żółty 20 g (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Rzodkiewka czerwona 30 g	
II Kolacja	Podpłomyki b/c 1 szt 1 szt (GLU, SOJ, MLE)			Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Pomidor b/skóry 40 g	Podpłomyki b/c 1 szt 1 szt (GLU, SOJ, MLE)	Herbata z cytryną b/c 200 ml Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Pomidor b/skóry 40 g	Wafle ryżowe 30 g		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-12 do dnia 2024-09-22 WSD BYDGOSZCZ

Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 870,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 979,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 829,9	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 350,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 328,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 033,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 780,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 545,7
Białko ogółem [g] 68,1	Białko ogółem [g] 68	Białko ogółem [g] 67,8	Białko ogółem [g] 85,8	Białko ogółem [g] 60,9	Białko ogółem [g] 85,4	Białko ogółem [g] 63,5	Białko ogółem [g] 26,7
Tłuszcz [g] 77,6	Tłuszcz [g] 77,5	Tłuszcz [g] 60,9	Tłuszcz [g] 91,7	Tłuszcz [g] 61,6	Tłuszcz [g] 93,9	Tłuszcz [g] 55,6	Tłuszcz [g] 17,8
Węglowodany ogółem [g] 242,6	Węglowodany ogółem [g] 270,2	Węglowodany ogółem [g] 270	Węglowodany ogółem [g] 314,2	Węglowodany ogółem [g] 135,6	Węglowodany ogółem [g] 226,2	Węglowodany ogółem [g] 274,2	Węglowodany ogółem [g] 71
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,8	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,2	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,3	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,2
Sól [g] 3,4	Sól [g] 3,4	Sól [g] 3,4	Sól [g] 4,4	Sól [g] 2,8	Sól [g] 4,6	Sól [g] 3,9	Sól [g] 3,1
Błonnik pokarmowy [g] 22	Błonnik pokarmowy [g] 21,4	Błonnik pokarmowy [g] 21,4	Błonnik pokarmowy [g] 23,2	Błonnik pokarmowy [g] 17,4	Błonnik pokarmowy [g] 26,4	Błonnik pokarmowy [g] 20,8	Błonnik pokarmowy [g] 3,9
suma cukrów prostych [g] 51	suma cukrów prostych [g] 74,8	suma cukrów prostych [g] 74,7	suma cukrów prostych [g] 84,6	suma cukrów prostych [g] 20,5	suma cukrów prostych [g] 35,2	suma cukrów prostych [g] 92,1	suma cukrów prostych [g] 35,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-12 do dnia 2024-09-22_WSD BYDGOSZCZ

WSD Ogólna		WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	Dodatki	
2024-09-21 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Parówka drobiowa 1 szt 1 szt (SOJ) Ketchup 10 g Ser żółty 30 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Ogórek świeży b/s 60 g	Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Połędwica sopocka wieprzowa 40 g (SOJ, MLE) Ketchup 10 g Serek Deliser 1 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 10 g (MLE) Połędwica sopocka wieprzowa 40 g (SOJ, MLE) Ketchup 10 g Serek Deliser 1 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ser mozzarella 20 g (MLE) Szpinałk baby 10 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE) Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica sopocka wieprzowa 40 g (SOJ, MLE) Ketchup 10 g Serek Deliser 1 szt (MLE) Ogórek świeży b/skóry 60 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Chleb graham 30 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Połędwica sopocka wieprzowa 40 g (SOJ, MLE) Ketchup 10 g Ser żółty 30 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Ogórek świeży b/skóry 60 g	Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 1szt 2 szt Połędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Ketchup 10 g Pasta z jajka 50 g (JAJ, GOR) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g	Połędwica sopocka wieprzowa 20 g (SOJ, MLE) Serek kanapkowy 16 g (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Dżem 30 g Ogórek kiszony 30 g
				Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ser mozzarella 20 g (MLE) Szpinałk baby 10 g		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser mozzarella 20 g (MLE) Szpinałk baby 10 g			
	Obiad	Zupa jarzynowa (kalefior, brokuł) z ziemniakami 250 ml (MLE) Gulasz drobiowy z marchewką i cukinią 200 g (GLU) Sos pomidorowy 50 ml (GLU) Kasza jaglana 200 g Brokuł gotowany na parze 100 g Kompot owocowy 200 ml				Zupa jarzynowa (kalefior, brokuł) z ziemniakami 250 ml (MLE) Gulasz drobiowy z marchewką i cukinią 150 g (GLU) Sos pomidorowy 50 ml (GLU) Kasza jaglana 200 g Brokuł gotowany na parze 100 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa jarzynowa (kalefior, brokuł) z ziemniakami 250 ml (MLE) Gulasz drobiowy z marchewką i cukinią 200 g (GLU) Sos pomidorowy 50 ml (GLU) Kasza jaglana 200 g Brokuł gotowany na parze 100 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa jarzynowa (kalefior, brokuł) z ziemniakami b/ml 250 ml Gulasz drobiowy z marchewką i cukinią 200 g (GLU) Sos pomidorowy 50 ml (GLU) Kasza jaglana 200 g Brokuł gotowany na parze 100 g Kompot owocowy 200 ml	
	Podwiecz	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt		
	Kolacja	Kakao na mleku 200 ml (SOJ, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Papryka świeża 60 g	Mleko 200 ml (MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Sałata masłowa 20 g	Mleko 200 ml (MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Sałata masłowa 20 g	Mleko 200 ml (MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Sałata masłowa 20 g	Herbata z cytryną b/c 200 ml Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Szynka hetmańska 20 g (GLU, SOJ) Papryka świeża 60 g	Mleko 200 ml (MLE) Chleb graham 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Papryka świeża 60 g	Herbata owocowa 200 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 1szt 2 szt Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Szynka hetmańska 20 g (GLU, SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Sałata masłowa 20 g	Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Szynka hetmańska 20 g (GLU, SOJ) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Papryka świeża 30 g
II Kolacja	Galaretka owocowa 150 g			Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Pomidor b/skóry 40 g	Galaretka owocowa 100 g	Herbata z cytryną b/c 200 ml Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Pomidor b/skóry 40 g	Galaretka owocowa 150 g		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-12 do dnia 2024-09-22 WSD BYDGOSZCZ

Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 667,1 Białko ogółem [g] 101,5 Tłuszcz [g] 99,9 Węglowodany ogółem [g] 333,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,3 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 62,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 276 Białko ogółem [g] 86,5 Tłuszcz [g] 72,3 Węglowodany ogółem [g] 312,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 Sól [g] 4,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 suma cukrów prostych [g] 53,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 126,4 Białko ogółem [g] 86,3 Tłuszcz [g] 55,7 Węglowodany ogółem [g] 312,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Sól [g] 4,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 suma cukrów prostych [g] 53,4	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 679,4 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 93,9 Węglowodany ogółem [g] 354,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,9 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 63,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 368 Białko ogółem [g] 61 Tłuszcz [g] 46 Węglowodany ogółem [g] 185,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Sól [g] 3,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,9 suma cukrów prostych [g] 27	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 631,5 Białko ogółem [g] 113,5 Tłuszcz [g] 102,5 Węglowodany ogółem [g] 314,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 54,1 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 44,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 736,5 Białko ogółem [g] 67,6 Tłuszcz [g] 50,6 Węglowodany ogółem [g] 270,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,9 Sól [g] 4,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 suma cukrów prostych [g] 55,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 505 Białko ogółem [g] 24,5 Tłuszcz [g] 14,9 Węglowodany ogółem [g] 69,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,5 Sól [g] 3,2 Błonnik pokarmowy [g] 3,6 suma cukrów prostych [g] 36,6
---	--	--	--	--	--	---	---

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-12 do dnia 2024-09-22_WSD BYDGOSZCZ

WSD Ogólna		WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	Dodatki
2024-09-22, niedziela	Śniadanie	Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Zupa ml. z płatkami owsianymi 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Twarożek z jabłkiem prażonym 50 g (MLE, SO2) Połudwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Rzodkiewka czerwona 60 g	Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Zupa ml. z płatkami owsianymi 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Twarożek z jabłkiem prażonym 50 g (MLE, SO2) Połudwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g	Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Zupa ml. z płatkami owsianymi 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Twarożek z jabłkiem prażonym 50 g (MLE, SO2) Połudwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g	Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twarożek z jabłkiem prażonym 50 g (MLE, SO2) Połudwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Rzodkiewka czerwona 60 g	Herbata z cytryną b/c 200 ml Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twarożek z jabłkiem prażonym 50 g (MLE, SO2) Połudwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Rzodkiewka czerwona 60 g	Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 1szt 2 szt Połudwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Mus z jabłka 80 g (SO2) Pomidor b/skóry 80 g	Szynka hetmańska 20 g (GLU, SOJ) Serek trójkąt 1 szt (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Dżem 30 g Ogórek świeży b/s 30 g
				Sok warzywny 200 ml Banan 1/2 szt 100 g		Sok warzywny 200 ml Banan 1/2 szt 100 g		
	Obiad	Rosół z makaronem 250 ml (GLU, MCK) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Sos śmietanowy 50 g (MLE) Ziemniaki 200 g Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot owocowy 200 ml			Rosół z makaronem 250 ml (GLU, MCK) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Sos śmietanowy 50 g (MLE) Ziemniaki 200 g Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot owocowy b/c 200 ml		Rosół z makaronem 250 ml (GLU, MCK) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Sos własny 50 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot owocowy 200 ml	
	Podwieczór	Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)	Banan 1/2 szt 100 g Wafle ryżowe 30 g	
	Kolacja	Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Sałatka ziemniaczana 80 g (SOJ, MLE, SEL) Dżem szt - 25g 1 szt Ogórek świeży b/s 60 g	Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Sałatka ziemniaczana 80 g (SOJ, MLE, SEL) Dżem szt - 25g 1 szt Cykoria 20 g	Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Sałatka ziemniaczana 80 g (SOJ, MLE, SEL) Dżem szt - 25g 1 szt Cykoria 20 g	Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Sałatka ziemniaczana 80 g (SOJ, MLE, SEL) Dżem szt - 25g 1 szt Cykoria 20 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE) Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Sałatka ziemniaczana 40 g (SOJ, MLE, SEL) Ogórek świeży b/s 60 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE) Chleb graham 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Sałatka ziemniaczana 80 g (SOJ, MLE, SEL) Dżem szt - 25g 1 szt Ogórek świeży b/s 60 g	Herbata ziołowa 200 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 1szt 2 szt Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Cykoria 20 g
II Kolacja	Sok warzywny 200 ml			Herbata ziołowa 200 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek Deliser 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 40 g	Sok warzywny 200 ml	Herbata ziołowa 200 ml Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Pomidor b/skóry 40 g	Sok warzywny 200 ml	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-12 do dnia 2024-09-22 WSD BYDGOSZCZ

Wartość energetyczna[kcal] 2 313,3 Białko ogółem [g] 110,2 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 307,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,8 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 73,1	Wartość energetyczna[kcal] 2 310,5 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 306,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,8 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 suma cukrów prostych [g] 73,3	Wartość energetyczna[kcal] 2 160,9 Białko ogółem [g] 109,9 Tłuszcz [g] 61,1 Węglowodany ogółem [g] 306,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 suma cukrów prostych [g] 73,3	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 566 Białko ogółem [g] 113,3 Tłuszcz [g] 86,5 Węglowodany ogółem [g] 348,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,5 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 94,1	Wartość energetyczna[kcal] 1 458,2 Białko ogółem [g] 85,7 Tłuszcz [g] 50,6 Węglowodany ogółem [g] 170,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Sól [g] 4,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,7 suma cukrów prostych [g] 28,1	Wartość energetyczna[kcal] 2 425,4 Białko ogółem [g] 122,4 Tłuszcz [g] 91,8 Węglowodany ogółem [g] 294,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,3 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 68,2	Wartość energetyczna[kcal] 1 731,8 Białko ogółem [g] 81,6 Tłuszcz [g] 49,2 Węglowodany ogółem [g] 254,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,6 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,4 suma cukrów prostych [g] 53,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 545,7 Białko ogółem [g] 26,7 Tłuszcz [g] 17,8 Węglowodany ogółem [g] 71 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,2 Sól [g] 3,1 Błonnik pokarmowy [g] 3,9 suma cukrów prostych [g] 36,9
---	---	---	--	--	---	--	--

Fudeko S.A.

ul. Spokojna 4, 81-549 Gdynia

Oznaczenia alergenów:

GLU - Zboża zawierające gluten,
SKR - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzechy ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne,
ORZ - Orzechy,
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,

Oznaczenia wskaźników odż.:

- Wartość energetyczna[kcal],
- Białko ogółem,
- Tłuszcz,
- Węglowodany ogółem,
- Sód,
- Sól,
- Potas,
- Wapń,
- Fosfor,
- Magnez,
- Żelazo,
- Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
- WW,
- Błonnik pokarmowy,
- suma cukrów prostych,