Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-07 do dnia 2026-09-20 12_K_WSD BYDGOSZCZ

		WSD Dieta podstawowa PO1	WSD Dieta łatwo strawna PO2	WSD Dieta łatwo strawna bogatobiałkowa PO2/S/K	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (1500-1700) PO3/S/K	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (WW/WBT) PO3/S/K	WSD Dodatek dla diet
2026-09-07 poniedziałek	I Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Bułka poznańska 1szt 60 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Schab benedyktyński 20 g (***SOJ***) Serek śmietankowo twarogowy Haga 1 szt (***MLE***) Ser podpuszczkowy Edam 20 g (***MLE***) Konfitura morelowa 1 szt Rzodkiewka czerwona plasterki 60 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Bułka poznańska 1szt 60 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek śmietankowo Almette 1 szt (***MLE***) Konfitura morelowa 1 szt Jabłko ćw. z/s 70 g Cykoria 20 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***)		Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Rama bezmleczna 1 szt Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek twarogowo śmietankowy Haga 1 szt (***MLE***) Jabłko ćw. z/s 70 g Rzodkiewka czerwona plasterki 60 g Cykoria 20 g Mleko gotowane 150 ml (***MLE***)	Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek twarogowo śmietankowy Haga 1 szt (***MLE***) Jabłko ćw. z/s 70 g Rzodkiewka czerwona plasterki 60 g Cykoria 20 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***)	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Płatki owsiane 20 g ***(GLU)*** Szynka delikatna z fileta 20 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, 502***) Ser mozzarella ćw. z oliwą i pestkami słonecznika 20 g (***MLE***) Pasta z kalafiora i marchewki z oliwą 20 g Herbata owocowa truskawkowa b/c 150 ml
	II Śniadanie			Bezpośredni sok marchwiowo-jabłkowy 100% tłoczony 1 szt Biszkopty 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Skyr jogurt typu islandzkiego naturalny 1 szt/150g (***MLE***)	Bezpośredni sok marchwiowo-jabłkowy 100% tłoczony 1 szt	Bezpośredni sok marchwiowo-jabłkowy 100% tłoczony 1 szt Biszkopty 20 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Skyr jogurt typu islandzkiego naturalny 1 szt/150g (***MLE***)	
	Obiad	Zupa wiejska na wywarze mięsnym z ziemniakami i boczkiem i ziel 250/30g (***GLU, JAJ, SOJ, SEL***) Kotlet jajeczny pieczony 100 g/ 1 p (***GLU, JAJ***) Sos chrzanowy 60 ml ***(MLE,GLU)*** Ziemniaki gotowane z zieleniną puree 200 g ***(MLE)*** Marchewka z groszkiem z bułeczką i oliwą 150 g(***GLU, MLE)*** Kompot wieloowocowy z/c 250 ml/3g	Zupa krem ziemniaczany na wywarze mięsnym z grzankami ziołowymi i ziel 250/14g (***MLE,SEL***) Klopsik dr. faszerowany marchewką na parze 100 g/ 1 p (***GLU, JAJ***) Sos ziołowy 60 ml (***GLU***) Ziemniaki gotowane z zieleniną puree 200 g ***(MLE)*** Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g Kompot wieloowocowy z/c 250 ml /3g		Zupa krem ziemniaczany na wywarze mięsnym z grzankami ziołowymi i ziel 200/14g (***MLE, SEL***) Klopsik dr. faszerowany marchewką na parze 100 g/ 1 p (***GLU, JAJ***) Ziemniaki gotowane z zieleniną 100 g Surówka wielowarzywna 150 g Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g Kompot wieloowocowy b/c 250 ml	Zupa krem ziemniaczany na wywarze mięsnym z grzankami ziołowymi i ziel 250/14g (***MLE,SEL***) Klopsik dr. faszerowany marchewką na parze 100 g/ 1 p (***GLU, JAJ***) Sos ziołowy 60 ml (***GLU***) Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Surówka wielowarzywna 150 g Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g Kompot wieloowocowy b/c 250 ml	
	Podwieczorek	Budyń czekoladowy gotowany na mleku z musem wiśniowym 250 ml/30 g (***MLE***)	Budyń waniliowy na mleku z musem truskawkowym 250 ml/30 g (***MLE***)		Budyń waniliowy na mleku z musem wiśniowym b/c 150 ml/40 g (***MLE***)		
	Kolacja I	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka gotowana - wędlina 20 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Jajko got ze szczypiorkiem 1 szt/1 g (***JAJ***) Majonez 5 g ***(JAJ ,GOR)*** Ser topiony z twarożku i jogurtu Kiri 1szt (***MLE***) Ogórek kiszony b/s plasterki 60 g Herbata owocowa wiśniowa b/c 250 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica ani drobiowa 20 g (***SOJ***) Pasta z białka jaja z masełkiem i koperkiem 30g/1g (***JAJ, MLE***) Ser topiony z twarożku i jogurtu Kiri 1szt (***MLE***) Sałata masłowa 16 g Pomidor koktajlowy 40 g Herbata owocowa wiśniowa b/c 250 ml		Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ,SEZ***) Masło 10 g (***MLE***) Polędwica ani drobiowa 20 g (***SOJ***) Jajko got. ze szczypiorkiem 1 szt/1g (***JAJ***) Ser topiony z twarożku i jogurtu Kiri 1szt (***MLE***) Awokado plasterki 30 g Sałata masłowa 8 g Ogórek kiszony b/s 30 g Herbata owocowa wiśniowa b/c 250 ml	Chleb graham 80 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica ani drobiowa 20 g (***SOJ***) Jajko got. ze szczypiorkiem 1 szt/1 g (***JAJ***) Ser topiony z twarożku i jogurtu Kiri 1 szt (***MLE***) Awokado plasterki 30 g Sałata masłowa 8 g Ogórek kiszony b/s 30 g Herbata owocowa wiśniowa b/c 250 ml	Mleko gotowane b/c 150 ml (***MLE***) Musli b/d/c 20 g (***GLU, SOJ, MLE, ORZ***) Polędwica drobiowa 20 g (***GLU, SOJ, MLE***) Pasta z twarogu i brzoskwini kulka 20 g (***MLE***) Pomidor b/skóry ćw. 20 g Mus z truskawek 20 g
	Kolacja II	Skyr jogurt typu islandzkiego naturalny z dodatkiem wanilii 1 szt/150g (***MLE***)		Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 1 szt Polędwica drobiowa 20 g (***GLU, SOJ, MLE***) Serek puszysty Tartare 1 szt (***MLE***) Pasta z kalafiora i marchewki z oliwą kulka 50 g Roszponka 10 g Mleko gotowane z cynamonem 250 ml (***MLE***)	Skyr jogurt typu islandzkiego naturalny 1 szt/150g (***MLE***)	Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Rama bezmleczna 1 szt Polędwica drobiowa 20 g (***GLU, SOJ, MLE***) Serek puszysty Tartare 1 szt (***MLE***) Pasta z kalafiora i marchewki z oliwą kulka 50 g Roszponka 10 g Mleko gotowane z cynamonem b/c 250 ml (***MLE***)	
	Wartości odżywcze	Kcal: 2540.09 kcal; Białko ogółem: 106.96 g; Tłuszcz ogółem: 120.14 g; Węglowodany ogółem: 268.39 g; Kw. tł. nasycone: 55.58 g; Sól: 8.55 g; Sód: 1687.06 mg; Błonnik: 24.23 g; W tym cukry: 57.52 g;	Kcal: 2604.33 kcal; Białko ogółem: 117.06 g; Tłuszcz ogółem: 121.44 g; Węglowodany ogółem: 283.02 g; Kw. tł. nasycone: 52.84 g; Sól: 6.40 g; Sód: 1091.35 mg; Błonnik: 20.86 g; W tym cukry: 63.91 g;	Kcal: 3005.11 kcal; Białko ogółem: 139.84 g; Tłuszcz ogółem: 115.42 g; Węglowodany ogółem: 346.41 g; Kw. tł. nasycone: 61.91 g; Sól: 7.87 g; Sód: 1443.25 mg; Błonnik: 24.10 g; W tym cukry: 78.09 g;	Kcal: 1689.97 kcal; Białko ogółem: 84.52 g; Tłuszcz ogółem: 51.37 g; Węglowodany ogółem: 247.33 g; Kw. tł. nasycone: 20.03 g; Sól: 6.38 g; Sód: 1678.32 mg; Błonnik: 28.43 g; W tym cukry: 56.18 g;	Kcal: 2951.58 kcal; Białko ogółem: 139.90 g; Tłuszcz ogółem: 118.46 g; Węglowodany ogółem: 342.19 g; Kw. tł. nasycone: 60.78 g; Sól: 10.23 g; Sód: 2398.51 mg; Błonnik: 40.54 g; W tym cukry: 65.52 g;	Kcal: 461.37 kcal; Białko ogółem: 26.89 g; Tłuszcz ogółem: 12.24 g; Węglowodany ogółem: 62.95 g; Kw. tł. nasycone: 6.68 g; Sól: 2.01 g; Sód: 394.40 mg; Błonnik: 3.94 g; W tym cukry: 32.31 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-07 do dnia 2026-09-20 12_K_WSD BYDGOSZCZ

		WSD Dieta podstawowa PO1	WSD Dieta łatwo strawna PO2	WSD Dieta łatwo strawna bogatobiałkowa PO2/S/K	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (1500-1700) PO3/S/K	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (WW/WBT) PO3/S/K	WSD Dodatek dla diet
2026-09-08 wtorek	I Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Frankfurterki gotowane 1 szt (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Musztarda 3 g ***(GOR)*** Ser mozzarella ćw. z oliwą i pestkami słonecznika 40 g (***MLE***) Serek puszysty Tartare 1 szt (***MLE***) Powidła śliwkowe 1 szt Ogórek świeży b/skóry 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 250 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 40 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Ser mozzarella plaster z oliwą 20 g (***MLE***) Serek puszysty Tartare 1 szt (***MLE***) Konfitura truskawkowa 1 szt Pomidory koktajlowe 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 250 ml (***MLE***)		Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ,SEZ***) Rama bezmleczna 1 szt Szynka delikatna z fileta 20 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Ser mozzarella ćw. z oliwą i pestkami słonecznika 40 g (***MLE***) Serek puszysty Tartare 1 szt (***MLE***) Szpinak baby 20 g Pomidory koktajlowe 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 250 ml (***MLE***)	Chleb graham 80 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 40 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Ser mozzarella ćw. z oliwą i pestkami słonecznika 40 g (***MLE***) Serek puszysty Tartare 1 szt (***MLE***) Szpinak baby 20 g Pomidory koktajlowe 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 250 ml (***MLE***)	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Musli b/d/c 20 g (***GLU, SOJ, MLE, ORZ***) Polędwica ani drobiowa 20 g (***SOJ***) Ser podpuszczkowy Gouda 20 g (***MLE***) Serek kanapkowy z ziołami 1 szt (***MLE***) Cykoria 10 g Herbata ziołowa b/c rumianek 150 ml
	II Śniadanie			Pieczywo chrupkie 30 g (***GLU, SEZ***) Masło 10 g (***MLE***) Schab benedyktyński 20 g (***SOJ***) Pasta z jajka z koperkiem i masełkiem 40 g (***JAJ, GOR, MLE***) Serek puszysty Tartare 1 szt (***MLE***) Jabłko ćw. z/s 70 g Mix sałat z młodymi listkami buraka 20 g Herbata owocowa b/c truskawkowa 150 ml	Actimel klasyczny 1 szt (***MLE***)	Pieczywo chrupkie 30 g (***GLU, SEZ***) Masło 10 g (***MLE***) Pasta z jajka z koperkiem i masełkiem 40 g (***JAJ, GOR, MLE***) Schab benedyktyński 20 g (***SOJ***) Serek puszysty Tartare 1 szt (***MLE***) Jabłko ćw. z/s 70 g Mix sałat z młodymi listkami buraka 20 g Herbata owocowa b/c truskawkowa 150 ml	
	Obiad	Zupa barszcz ukraiński na wywarze mięsnym z białą fasolą, kapusta i ziemniakami z ziel 250 ml (***MLE, SEL***) Krokiety z mięsem wieprzowym i kapustą smażone w panierce 2 szt (***GLU, JAJ, MLE***) Sos czosnkowy 60 ml (***GLU, MLE***) Surówka z białej kapusty, marchewki, pora i kukurydzy z oliwą 150 g Woda z cytryną 250 ml	Zupa dyniowy krem na wywarze jarzynowym z groszkiem ptysiowym i zieleniną 250/14g (***MLE, SEL, S02***) Zrazik wp. dr mielony nadziewany kalafiorem, gotowany 100 g/1 p (***GLU, SOJ***) Sos szpinakowy 60 ml (***GLU***) Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze z oliwą 150 g Woda z cytryną 250 ml		Zupa barszcz ukraiński na wywarze mięsnym z białą fasolą, kapusta i ziemniakami z ziel 250 ml (***MLE, SEL***) Zrazik wp. dr mielony nadziewany kalafiorem , gotowany 100 g/1 p (***GLU, SOJ***) Ziemniaki gotowane z zieleniną 100 g Bukiet jarzyn gotowany na parze z oliwą 150 g Surówka z białej kapusty, marchewki, pora i kukurydzy z oliwą 150 g Woda z cytryną 250 ml	Zupa barszcz ukraiński na wywarze mięsnym z białą fasolą, kapusta i ziemniakami z ziel 250 ml (***MLE, SEL***) Zrazik wp. dr mielony nadziewany kalafiorem, gotowany 100 g/1 p (***GLU, SOJ***) Sos szpinakowy 60 ml (***GLU***) Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze z oliwą 150 g Surówka z białej kapusty, marchewki, pora i kukurydzy z oliwą 150 g Woda z cytryną 250 ml	
	Podwieczorek	Mus Kubuś 100% tubka 100g 1 szt Podpłomyki b/c 2 szt (***GLU,SOJ, MLE***)			Mus Kubuś 100% tubka 100g 1 szt	Mus Kubuś 100% tubka 100g 1 szt Podpłomyki b/c 2 szt (***GLU,SOJ, MLE***) Actimel klasyczny 1 szt (***MLE***)	
	Kolacja I	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka na parze - wędlina 40 g Twarożek z pomidorami kulka 60 g (***MLE***) Buraczki gotowane kostka z serem feta i prażonym słonecznikiem 40 g (***MLE***) Mix sałat 20 g Herbata ziołowa b/c rumianek 250 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica drobiowa 40 g (***GLU, SOJ, MLE***) Twarożek z pomidorami kulka 60 g (***MLE***) Buraczki gotowane plastry 60 g Miód sztukowy 1 szt Herbata ziołowa b/c rumianek 250 ml		Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 10 g (***MLE***) Polędwica drobiowa 40 g (***GLU, SOJ, MLE***) Twarożek z pomidorami kulka 60 g (***MLE***) Buraczki gotowane kostka z serem feta i prażonym słonecznikiem 40 g (***MLE***) Mix sałat 20 g Herbata ziołowa b/c rumianek 250 ml	Chleb graham 80 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica drobiowa 40 g (***GLU, SOJ, MLE***) Twarożek z pomidorami kulka 60 g (***MLE***) Buraczki gotowane kostka z serem feta i prażonym słonecznikiem 40 g (***MLE***) Mix sałat 20 g Herbata ziołowa b/c rumianek 250 ml	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Płatki owsiane 20 g ***(GLU)*** Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek puszysty Tartare 1 szt (***MLE***) Ser podpuszczkowy Gouda 20 g (***MLE***) Pasta z brokuła z oliwą 20 g Konfitura morelowa 1 szt
	Kolacja II	Bezpośredni sok marchwiowo-jabłkowy 100% tłoczony 1 szt		Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 1 szt Szynka delikatna z fileta 20 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Skyr jogurtu naturalny typu islandzkiego 150g 1 szt(***MLE***) Sałata masłowa 8 g Pomidor b/skóry ćw. z koperkiem 50 g/1g Herbata zielona b/c 250 ml	Bezpośredni sok marchwiowo-jabłkowy 100% tłoczony 1 szt	Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Rama bezmleczna 1 szt Szynka delikatna z fileta 20 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Skyr jogurt naturalny typu islandzkiego 1 szt (***MLE***) Sałata masłowa 8 g Pomidor b/skóry ćw. ze szczypiorkiem 50 g/1g Herbata zielona b/c 250 ml	
	Wartości odżywcze	Kcal: 2725.59 kcal; Białko ogółem: 107.61 g; Tłuszcz ogółem: 132.88 g; Węglowodany ogółem: 276.72 g; Kw. tł. nasycone: 50.98 g; Sól: 9.00 g; Sód: 1284.72 mg; Błonnik: 24.67 g; W tym cukry: 36.69 g;	Kcal: 2677.25 kcal; Białko ogółem: 91.27 g; Tłuszcz ogółem: 129.54 g; Węglowodany ogółem: 281.94 g; Kw. tł. nasycone: 51.71 g; Sól: 6.07 g; Sód: 1096.71 mg; Błonnik: 23.06 g; W tym cukry: 25.16 g;	Kcal: 3033.52 kcal; Białko ogółem: 117.65 g; Tłuszcz ogółem: 141.32 g; Węglowodany ogółem: 320.61 g; Kw. tł. nasycone: 65.79 g; Sól: 8.24 g; Sód: 1404.68 mg; Błonnik: 28.64 g; W tym cukry: 34.78 g;	Kcal: 1575.62 kcal; Białko ogółem: 77.66 g; Tłuszcz ogółem: 57.08 g; Węglowodany ogółem: 201.02 g; Kw. tł. nasycone: 26.01 g; Sól: 5.56 g; Sód: 1101.65 mg; Błonnik: 29.18 g; W tym cukry: 29.73 g;	Kcal: 2889.37 kcal; Białko ogółem: 119.73 g; Tłuszcz ogółem: 141.77 g; Węglowodany ogółem: 301.95 g; Kw. tł. nasycone: 58.61 g; Sól: 8.45 g; Sód: 1491.65 mg; Błonnik: 41.33 g; W tym cukry: 39.75 g;	Kcal: 609.75 kcal; Białko ogółem: 35.32 g; Tłuszcz ogółem: 24.44 g; Węglowodany ogółem: 59.06 g; Kw. tł. nasycone: 18.30 g; Sól: 3.16 g; Sód: 894.94 mg; Błonnik: 3.58 g; W tym cukry: 19.83 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-07 do dnia 2026-09-20 12_K_WSD BYDGOSZCZ

		WSD Dieta podstawowa PO1	WSD Dieta łatwo strawna PO2	WSD Dieta łatwo strawna bogatobiałkowa PO2/S/K	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (1500-1700) PO3/S/K	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (WW/WBT) PO3/S/K	WSD Dodatek dla diet
2026-09-09 środa	I Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka gotowana - wędlina 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek homogenizowany naturalny z truskawkami 150g 1 szt (***MLE***) Śliwka 1 szt Papryka świeża paseczki 40 g Kakao gotowane na mleku z/c 250ml/3g(***SOJ, MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica ani drobiowa 40 g (***SOJ***) Serek homogenizowany naturalny z truskawkami 150g 1 szt (***MLE***) Mus z jabłka 20 g Sałata masłowa 8 g Pomidor b/s plasterki 40 g Mleko gotowane b/c 250 ml (***MLE***)		Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ,SEZ***) Rama bezmleczna 1 szt Polędwica ani drobiowa 20 g (***SOJ***) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Papryka świeża paseczki 60 g Awokado 30 g Śliwka 1 szt Mleko gotowane b/c 250 ml (***MLE***)	Chleb graham 80 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Rama bezmleczna 2 szt Polędwica ani drobiowa 40 g (***SOJ***) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Papryka świeża paseczki 60 g Awokado 30 g Śliwka 2 szt Mleko gotowane 250 ml (***MLE***)	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Płatki owsiane 20 g (***GLU***) Polędwica drobiowa 20 g (***GLU, SOJ, MLE***) Serek śmietankowo twarogowy Haga 1 szt (***MLE***) Rzodkiewka czerwona 20 g Pomidory koktajlowe 20 g Miód sztukowy 1 szt Herbata owocowa b/c wiśniowa 150 ml
	II Śniadanie			Owsianka gotowana na mleku z kiwi i pestkami słonecznika 200 ml (***GLU, MLE***)	Sok buraczkowy z jabłkiem 1 szt	Owsianka gotowana na mleku z kiwi i pestkami słonecznika 200 ml (***GLU, MLE***)	
	Obiad	Zupa z porowa z ziemniakami na wywarze jarzynowym z ziel 250/30g (***GLU, MLE, SEL***) Gulasz z szynki wp. duszony z warzywami w sosie śmietanowym z koperkiem 160 g (***GLU, SEL***) Ryż czarny gotowany z zieleniną 200 g Surówka bankietowa z kapustą pekińską, papryką, cebulą, ogórkiem świeżym i pomidorkami koktajlowymi z oliwa i pestkami słonecznika 150 g Kompot z jabłek z cukrem 250/3g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zielenina na wywarze jarzynowym z ziel 250ml/15g (***MLE, SEL***) Pulpet dr. woł. gotowany na parze 100 g/1 p (***GLU, JAJ***) Sos jarzynowo - dyniowy zabielany 60 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ryż paraboliczny gotowany z zieleniną 200 g Szpinak gotowany na parze z oliwą 150 g (***GLU***) Kompot z jabłek z cukrem 250/3g		Zupa z porowa z ziemniakami na wywarze jarzynowym z ziel 250/30g (***GLU, MLE, SEL***) Pulpet dr. woł. gotowany na parze 100 g/1 p (***GLU, JAJ***) Ryż czarny gotowany z zieleniną 100 g Surówka bankietowa z kapustą pekińską, papryką, cebulą, ogórkiem świeżym i pomidorkami koktajlowymi z oliwa i pestkami słonecznika 150 g Szpinak gotowany na parze z oliwą 150 g (***GLU***) Kompot z jabłek b/c 250 ml	Zupa z porowa z ziemniakami na wywarze jarzynowym z ziel 250/30g (***GLU, MLE, SEL***) Pulpet dr. woł. gotowany na parze 100 g/1 p (***GLU, JAJ***) Sos jarzynowo - dyniowy zabielany 60 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ryż czarny gotowany z zieleniną 200 g Szpinak gotowany na parze z oliwą 150 g (***GLU***) Surówka bankietowa z kapustą pekińską, papryką, cebulą, ogórkiem świeżym i pomidorkami koktajlowymi z oliwa i pestkami słonecznika 150 g Kompot z jabłek b/c 250 ml	
	Podwieczorek	Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE***) Wafle ryżowe 1 szt Mus z truskawek 20 g			Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE***)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE***) Wafle ryżowe 1 szt Mus z truskawek 20 g	
	Kolacja I	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka Michałowej 40 g (***GLU***) Sałatka makaronowa z żytniego makaronu z kurczakiem pieczonym i groszkiem z sosem majonezowo-jogurtowym 100 g (***JAJ, MLE, GOR***) Konfitura truskawkowa 1 szt Rzodkiewka czerwona ćw. 60 g Herbata owocowa b/c malinowa 250 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 40 g(***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Sałatka makaronowa z żytniego makaronu z kurczakiem got i groszkiem z jogurtem naturalnym 100 g (***JAJ, MLE***) Konfitura truskawkowa 1 szt Pomidor b/skóry 60 g Herbata owocowa b/c malinowa 250 ml		Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 10 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Sałatka makaronowa z żytniego makaronu z kurczakiem i groszkiem 50 g (***JAJ, MLE, GOR***) Rzodkiewka czerwona ćw. 60 g Pomidor b/skóry 60 g Herbata owocowa b/c malinowa 250 ml	Chleb graham 80 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Sałatka makaronowa z żytniego makaronu z kurczakiem z groszkiem 100 g (***JAJ, MLE, GOR***) Rzodkiewka czerwona 60 g Pomidor b/skóry 60 g Herbata owocowa b/c malinowa 250 ml	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Musli b/d/c 20 g (***GLU, SOJ, MLE, ORZ***) Szynka delikatna z fileta 20 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2***) Ser biały - plaster z koperkiem 20 g (***MLE***) Mix sałat z młodymi listkami buraczka 10 g
	Kolacja II	Banan 1 szt	Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Polędwica drobiowa 20 g (***GLU, SOJ, MLE***) Jajko got. z koperkiem 1 szt (***JAJ***) Pomidory koktajlowe 60 g Banan 1 szt Herbata ziołowa b/c rumianek 250 ml		Jabłko 1 szt	Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 10 g (***MLE***) Polędwica drobiowa 20 g (***GLU, SOJ, MLE***) Jajko got. ze szczypiorkiem 1 szt (***JAJ***) Pomidory koktajlowe 60 g Banan 1 szt Herbata ziołowa b/c rumiankowa 250 ml	
	Wartości odżywcze	Kcal: 2742.89 kcal; Białko ogółem: 84.00 g; Tłuszcz ogółem: 131.53 g; Węglowodany ogółem: 304.59 g; Kw. tł. nasycone: 48.80 g; Sól: 6.58 g; Sód: 1327.09 mg; Błonnik: 29.36 g; W tym cukry: 100.90 g;	Kcal: 2630.05 kcal; Białko ogółem: 104.19 g; Tłuszcz ogółem: 104.29 g; Węglowodany ogółem: 327.61 g; Kw. tł. nasycone: 44.33 g; Sól: 5.72 g; Sód: 1125.71 mg; Błonnik: 22.65 g; W tym cukry: 73.30 g;	Kcal: 2893.04 kcal; Białko ogółem: 124.50 g; Tłuszcz ogółem: 105.27 g; Węglowodany ogółem: 371.71 g; Kw. tł. nasycone: 50.77 g; Sól: 6.91 g; Sód: 1371.69 mg; Błonnik: 27.31 g; W tym cukry: 66.49 g;	Kcal: 1668.40 kcal; Białko ogółem: 73.97 g; Tłuszcz ogółem: 70.56 g; Węglowodany ogółem: 190.38 g; Kw. tł. nasycone: 22.44 g; Sól: 4.23 g; Sód: 1062.82 mg; Błonnik: 30.43 g; W tym cukry: 61.94 g;	Kcal: 2945.06 kcal; Białko ogółem: 124.30 g; Tłuszcz ogółem: 114.91 g; Węglowodany ogółem: 374.96 g; Kw. tł. nasycone: 41.93 g; Sól: 7.85 g; Sód: 1799.55 mg; Błonnik: 45.21 g; W tym cukry: 112.41 g;	Kcal: 496.68 kcal; Białko ogółem: 27.13 g; Tłuszcz ogółem: 11.28 g; Węglowodany ogółem: 77.54 g; Kw. tł. nasycone: 7.46 g; Sól: 1.83 g; Sód: 159.98 mg; Błonnik: 3.91 g; W tym cukry: 18.64 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-07 do dnia 2026-09-20 12_K_WSD BYDGOSZCZ

		WSD Dieta podstawowa PO1	WSD Dieta łatwo strawna PO2	WSD Dieta łatwo strawna bogatobiałkowa PO2/S/K	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (1500-1700) PO3/S/K	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (WW/WBT) PO3/S/K	WSD Dodatek dla diet
2026-09-10 czwartek	I Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka na parze - wędlina 40 g Serek wiejski ze szczypiorkiem 1 szt (***MLE***) Ogórek kiszony b/s 60 g Miód sztukowy 1 szt Herbata owocowa b/c truskawkowa 250 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica drobiowa 40 g (***GLU, SOJ, MLE***) Serek wiejski 1 szt (***MLE***) Rukola 20 g Pomidory koktajlowe 40 g Miód sztukowy 1 szt Herbata owocowa b/c truskawkowa 250 ml		Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Rama bezmleczna 1 szt Polędwica drobiowa 20 g (***GLU, SOJ, MLE***) Ser mozzarella 20 g (***MLE***) Serek wiejski ze szczypiorkiem 1 szt (***MLE***) Rukola 20 g Ogórek kiszony b/s 60 g Herbata owocowa b/c truskawkowa 250 ml	Chleb graham 80 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica drobiowa 40 g (***GLU, SOJ, MLE***) Serek wiejski ze szczypiorkiem 1 szt (***MLE***) Ser mozzarella 20 g (***MLE***) Rukola 20 g Ogórek kiszony b/s 60 g Herbata owocowa b/c truskawkowa 250 ml	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Musli b/d/c 20 g (***GLU, SOJ, MLE, ORZ***) Polędwica ani drobiowa 20 g (***SOJ***) Ser mozzarella 20 g (***MLE***) Papryka świeża paseczki 20 g Sałata masłowa 8 g
	II Śniadanie			Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 1 szt Szynka delikatna z fileta 20 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Serek homogenizowany naturalny Bieluch 1 szt (***MLE***) Jabłko pieczone 1 szt Pomidor b/skóry 60 g Konfitura morelowa 1 szt Herbata ziołowa rumianek b/c 250 ml	Serek homogenizowany naturalny Bieluch 1 szt (***MLE***)	Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Rama bezmleczna 1 szt Szynka delikatna z fileta 20 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Serek homogenizowany naturalny Bieluch 1 szt (***MLE***) Jabłko pieczone 1 szt Pomidor b/skóry 60 g Herbata ziołowa b/c rumianek 250 ml	
	Obiad	Zupa paprykowa na wywarze mięsnym z laną kluseczką i ziel 250/30g (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Wątróbka drobiowa z cebulą i jabłkiem duszona 100 g Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Surówka wiosenna z sosem jogurtowo - koperkowym i pestkami dyni 150 g ***(MLE)*** Woda z pomarańczą 250 ml	Kasza manna na wywarze mięsnym z warzywami i zieleniną 250 ml (***GLU, SEL***) Bitka z filetu kurczaka z warzywami gotowana na rosole 100 g/1 p (***GLU, SEL***) Sos beszamelowy 60 ml (***GLU, MLE***) Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Marchew junior z oliwą 150 g Woda z pomarańczą 250 ml		Kasza manna na wywarze mięsnym z warzywami i zieleniną 250 ml (***GLU, SEL***) Bitka z filetu kurczaka z warzywami gotowana na rosole 100 g/1 p (***GLU, SEL***) Ziemniaki gotowane z zieleniną 100 g Surówka wiosenna z sosem jogurtowo - koperkowym i pestkami dyni 150 g (MLE) Marchew junior z oliwą 150 g Woda z pomarańczą 250 ml	Kasza manna na wywarze mięsnym z warzywami i zieleniną 250 ml (***GLU, SEL***) Bitka z filetu kurczaka z warzywami gotowana na rosole 100 g/1 p (***GLU, SEL***) Sos beszamelowy 60 ml (***GLU, MLE***) Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Marchew junior z oliwą 150 g Surówka wiosenna z sosem jogurtowo - koperkowym i pestkami dyni 150 g ***(MLE)*** Woda z pomarańczą 250 ml	
	Podwieczorek	Gruszka gotowane ćw. w sosie waniliowym 70g/200g (***MLE***)	Jabłko gotowane ćw. w sosie waniliowym 70g/200g		Jabłko gotowane ćw. w sosie waniliowym 70g/150g		
	Kolacja I	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka gotowana - wędlina 20 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Jogurt naturalny z truskawkami 100g 1 szt (***MLE***) Ser topiony z twarożku i jogurtu Kiri 1 szt (***MLE***) Konfitura morelowa 1 szt Pomidor b/skóry z cebulką i oliwą 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 250 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 20 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Jogurt naturalny z truskawkami 100g 1 szt (***MLE***) Ser topiony z twarożku i jogurtu Kiri 1 szt (***MLE***) Konfitura morelowa 1 szt Pasta z brokuła z czarnuszką i oliwą 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 250 ml (***MLE***)		Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 20 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE***) Papryka świeża paseczki 60 g Pomidor b/s z cebulką i oliwą 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 250 ml (***MLE***)	Chleb graham 80 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 40 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE***) Ser topiony z twarożku i jogurtu Kiri (17g) 1 szt (***MLE***) Papryka świeża paseczki 60 g Pomidor b/s z cebulką i oliwą 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 250 ml (***MLE***)	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Płatki owsiane 20 g ***(GLU)*** Polędwica drobiowa 20 g (***GLU, SOJ, MLE***) Ser podpuszczkowa Tylżycki 20 g (***MLE***) Serek śmietankowo twarogowy Haga 1 szt (***MLE***) Ogórek świeży b/skóry 20 g Pomidory koktajlowe 20 g Herbata owocowa b/c malinowa 150 ml
	Kolacja II	Baton zbożowy typu Nesquik 1 szt 1 szt (***GLU, MLE***)	Herbatniki bebe 16g 2 szt (***GLU, SOJ, MLE***)	Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Polędwica ani drobiowa 20 g(***SOJ***) Serek Deliser 1 szt (***MLE***) Buraczki gotowane kostka 30 g Pasta z brokuła z pestkami dyni 30 g Mleko gotowane b/c 250 ml (***MLE***)	Herbatniki bebe 16g 1 szt (***GLU, SOJ, MLE***)	Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 10 g (***MLE***) Polędwica ani drobiowa 20 g (***SOJ***) Serek Deliser 1 szt (***MLE***) Buraczki gotowane kostka 30 g Pasta z brokuła z pestkami dyni 30 g Mleko gotowane b/c 250 ml (***MLE***)	
	Wartości odżywcze	Kcal: 2583.45 kcal; Białko ogółem: 104.95 g; Tłuszcz ogółem: 133.41 g; Węglowodany ogółem: 243.16 g; Kw. tł. nasycone: 52.62 g; Sól: 7.37 g; Sód: 1704.73 mg; Błonnik: 19.89 g; W tym cukry: 62.80 g;	Kcal: 2616.38 kcal; Białko ogółem: 116.76 g; Tłuszcz ogółem: 121.91 g; Węglowodany ogółem: 276.24 g; Kw. tł. nasycone: 53.20 g; Sól: 6.38 g; Sód: 1253.99 mg; Błonnik: 18.32 g; W tym cukry: 59.86 g;	Kcal: 3007.66 kcal; Białko ogółem: 150.91 g; Tłuszcz ogółem: 124.27 g; Węglowodany ogółem: 345.31 g; Kw. tł. nasycone: 69.00 g; Sól: 8.58 g; Sód: 1655.98 mg; Błonnik: 25.72 g; W tym cukry: 82.59 g;	Kcal: 1547.74 kcal; Białko ogółem: 87.79 g; Tłuszcz ogółem: 67.48 g; Węglowodany ogółem: 153.68 g; Kw. tł. nasycone: 21.84 g; Sól: 4.82 g; Sód: 1374.37 mg; Błonnik: 17.73 g; W tym cukry: 51.42 g;	Kcal: 2983.21 kcal; Białko ogółem: 153.45 g; Tłuszcz ogółem: 144.59 g; Węglowodany ogółem: 281.90 g; Kw. tł. nasycone: 73.13 g; Sól: 9.99 g; Sód: 2191.93 mg; Błonnik: 34.93 g; W tym cukry: 76.84 g;	Kcal: 501.73 kcal; Białko ogółem: 30.57 g; Tłuszcz ogółem: 18.52 g; Węglowodany ogółem: 60.27 g; Kw. tł. nasycone: 11.85 g; Sól: 2.83 g; Sód: 568.50 mg; Błonnik: 3.78 g; W tym cukry: 19.98 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-07 do dnia 2026-09-20 12_K_WSD BYDGOSZCZ

		WSD Dieta podstawowa PO1	WSD Dieta łatwo strawna PO2	WSD Dieta łatwo strawna bogatobiałkowa PO2/S/K	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (1500-1700) PO3/S/K	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (WW/WBT) PO3/S/K	WSD Dodatek dla diet
2026-09-11 piątek	I Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka Michałowej 40 g (***GLU***) Pasta z tuńczyka z jajkiem i zieleniną kulka 60 g (***JAJ, RYB, GOR***) Konfitura truskawkowa 1 szt Pomidor plasterki b/s ze szczypiorkiem 60 g/1g Herbata ziołowa b/c melisa 250 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica ani drobiowa 40 g (***SOJ***) Pasta z ryby gotowanej z warzywami i jajkiem kulka 60 g (***RYB, SEL,JAJ***) Konfitura truskawkowa 1 szt Buraczki gotowane plastry 60 g Herbata ziołowa b/c melisa 250 ml		Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Rama bezmleczna 1szt Polędwica ani drobiowa 20 g (***SOJ***) Pasta z tuńczyka z jajkiem i zieleniną kulka 60 g (***JAJ, RYB, GOR***) Pomidor plasterki b/s ze szczypiorkiem 60 g/1g Buraczki gotowane plastry 60 g Herbata ziołowa b/c melisa 250 ml	Chleb graham 80 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica ani drobiowa 40 g (***SOJ***) Pasta z tuńczyka z jajkiem i zieleniną kulka 60 g (***JAJ, RYB, GOR***) Pomidor plasterki b/s ze szczypiorkiem 60 g/1g Buraczki gotowane plastry 60 g Herbata ziołowa b/c melisa 250 ml	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Płatki owsiane 20 g ***(GLU)*** Szynka delikatna z fileta 20 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SOZ***) Ser podpuszczkowy Gouda 20 g (***MLE***) Serek puszysty Tartare 1 szt (***MLE***) Rukola 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt
	II Śniadanie			Sok buraczkowy z jabłkiem 1 szt Biszkopty 20 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***)	Sok buraczkowy z jabłkiem 1 szt	Sok buraczkowy z jabłkiem 1 szt Krakersy z nasionami ziaren 20 g ***(GLU,JAJ,SEZ)*** Marchew w słupkach świeża 100 g	
	Obiad	Zupa z fasolką szparagową na wywarze jarzynowym i ziemniakami i ziel 250/30g (***MLE, SEL***) Dukaciki z filetu Dorsza i tartych jarzyn pieczone 100 g/2 p (***GLU, JAJ, SEL, RYB***) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g ***(MLE)*** Mizeria z jogurtem i rzodkiewką 150 g (***MLE***) Kompot z truskawek b/c 250 ml	Marchwianka na wywarze jarzynowym z zacierką i ziel 250/20g (***GLU, MLE, SEL***) Roladka z dorsza i tartych jarzyn gotowana 100 g (***GLU, JAJ, SEL, RYB***) Sos pomidorowy 60 ml (***GLU, MLE***) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g ***(MLE)*** Szpinak baby z pomidorkami koktajlowymi i oliwą 150 g Kompot z truskawek b/c 250 ml		Zupa z fasolką szparagową na wywarze jarzynowym z ziemniakami i ziel 250/30g (***MLE, SEL***) Dukaciki z filetu Dorsza i tartych jarzyn pieczone 100 g/2 p (***GLU, JAJ, SEL, RYB***) Ziemniaki gotowane z zieleniną 100 g Mizeria z jogurtem i rzodkiewką 150 g (***MLE***) Szpinak baby z pomidorkami koktajlowymi i oliwą 150 g Kompot z truskawek b/c 250 ml	Zupa z fasolką szparagową na wywarze jarzynowym z ziemniakami i ziel 250/30g (***MLE, SEL***) Dukaciki z filetu Dorsza i tartych jarzyn pieczone 100 g/2 p (***GLU, JAJ, SEL, RYB***) Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Szpinak baby z pomidorkami koktajlowymi i oliwą 150 g Mizeria z jogurtem i rzodkiewką 150 g (***MLE***) Kompot z truskawek b/c 250 ml	
	Podwieczorek	Kasza kuskus gotowana na mleku z kostką gruszki 200 g/50 g (***GLU, MLE***)	Kasza kuskus gotowana na mleku z musem jabłkowym 200 g/50 g (***GLU, MLE***)		Kasza kuskus gotowana na mleku b/c z kostką gruszki 150g/40g (***GLU, MLE***)	Kasza kuskus gotowana na mleku b/c z kostką gruszki 200/50g (***GLU, MLE***)	
	Kolacja I	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 40 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SOZ***) Fasolka po bretońsku z kiełbasą duszona w pomidorach 200 g (***GLU, SOJ***) Konfitura morelowa 1 szt Sałata lodowa z warzywami i oliwą 60 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica drobiowa 40 g (***GLU, SOJ, MLE***) Serek puszysty Tartare 1 szt (***MLE***) Sałata masłowa 8 g Konfitura morelowa 1 szt Jabłko gotowane 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***)		Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 10 g (***MLE***) Polędwica drobiowa 20 g (***GLU, SOJ, MLE***) Pasta z twarogu i koperku 20 g (***MLE***) Serek puszysty Tartare 1 szt (***MLE***) Sałata lodowa z warzywami i oliwą 60 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb graham 80 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica drobiowa 20 g (***GLU, SOJ, MLE***) Ser podpuszczkowy Gouda 20 g (***MLE***) Serek puszysty Tartare 1 szt (***MLE***) Sałata lodowa z warzywami i oliwą 60 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***)	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Musli b/d/c 20 g (***GLU, SOJ, MLE, ORZ***) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek kanapkowy 1 szt (***MLE***) Pasta z twarogu i koperku 20 g (***MLE***) Pomidor b/skóry 20 g Herbata ziołowa b/c rumianek 150 ml
	Kolacja II	Serek homogenizowany naturalny z wanilią 1 szt (***MLE***)		Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Polędwica drobiowa 20 g (***GLU,SOJ, MLE***) Pasta z twarogu z koperkiem kulka 60 g (***MLE***) Sałata masłowa 8 g Pomidor b/skóry ćw. z koperkiem 60 g/1 g Herbata owocowa wiśniowa b/c 250 ml	Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (***MLE***)	Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 10 g (***MLE***) Polędwica drobiowa 20 g (***GLU, SOJ, MLE***) Pasta z twarogu i koperku kulka 60 g (***MLE***) Sałata masłowa 8 g Pomidor b/skóry ćw. z koperkiem 60 g/1 g Herbata owocowa b/c wiśniowa 250 ml	
	Wartości odżywcze	Kcal: 2564.09 kcal; Białko ogółem: 133.82 g; Tłuszcz ogółem: 87.42 g; Węglowodany ogółem: 330.48 g; Kw. tł. nasycone: 39.86 g; Sól: 6.94 g; Sód: 1667.65 mg; Błonnik: 27.76 g; W tym cukry: 51.68 g;	Kcal: 2546.50 kcal; Białko ogółem: 102.10 g; Tłuszcz ogółem: 103.65 g; Węglowodany ogółem: 322.14 g; Kw. tł. nasycone: 44.94 g; Sól: 4.77 g; Sód: 1093.42 mg; Błonnik: 24.28 g; W tym cukry: 48.01 g;	Kcal: 2780.52 kcal; Białko ogółem: 106.00 g; Tłuszcz ogółem: 117.84 g; Węglowodany ogółem: 331.53 g; Kw. tł. nasycone: 48.30 g; Sól: 5.63 g; Sód: 1279.44 mg; Błonnik: 27.02 g; W tym cukry: 52.38 g;	Kcal: 1683.25 kcal; Białko ogółem: 96.11 g; Tłuszcz ogółem: 66.56 g; Węglowodany ogółem: 183.54 g; Kw. tł. nasycone: 26.36 g; Sól: 3.65 g; Sód: 1011.28 mg; Błonnik: 22.22 g; W tym cukry: 28.42 g;	Kcal: 2665.29 kcal; Białko ogółem: 118.44 g; Tłuszcz ogółem: 118.55 g; Węglowodany ogółem: 296.48 g; Kw. tł. nasycone: 49.44 g; Sól: 6.96 g; Sód: 1831.32 mg; Błonnik: 37.35 g; W tym cukry: 46.32 g;	Kcal: 642.38 kcal; Białko ogółem: 34.28 g; Tłuszcz ogółem: 20.35 g; Węglowodany ogółem: 70.32 g; Kw. tł. nasycone: 15.95 g; Sól: 2.75 g; Sód: 719.47 mg; Błonnik: 3.48 g; W tym cukry: 20.46 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-07 do dnia 2026-09-20 12_K_WSD BYDGOSZCZ

		WSD Dieta podstawowa PO1	WSD Dieta łatwo strawna PO2	WSD Dieta łatwo strawna bogatobiałkowa PO2/S/K	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (1500-1700) PO3/S/K	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (WW/WBT) PO3/S/K	WSD Dodatek dla diet
2026-09-12 sobota DZIEŃ Kalafiora	I Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Schab benedyktyński 40 g (***SOJ***) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (***JAJ***) Szczypiorek 1 g Pasta z kalafiora z pestkami słonecznika kulka 40g/1g Morela 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb pszenny 30 g (***GLU, SOJ***) Bułka kajzerka 1 szt (***GLU, SOJ, MLE***) Masło 20 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (***JAJ***) Koper 1 g Pasta z kalafiora z pestkami słonecznika kulka 40g/1g Morela 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***)		Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Rama bezmleczna 1 szt Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Jajko got. na twardo kl .L 1 szt(***JAJ***) Szczypiorek 1 g Pasta z kalafiora z pestkami słonecznika kulka 40g/1g Ogórek świeży b/skóry 60 g Morela 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (***JAJ***) Pasta z kalafiora z pestkami słonecznika kulka 40g/1g Szczypiorek 1 g Morela 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***)	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Musli b/dc 20 g (***GLU, SOJ, MLE, ORZ***) Polędwica drobiowa 20 g (***GLU, SOJ, MLE***) Serek puszysty Tartare 1 szt (***MLE***) Cykoria 10 g Konfitura truskawkowa 1 szt Herbata ziołowa b/c melisa 150 ml
	II Śniadanie			Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 1 szt Polędwica drobiowa 20 g (***GLU, SOJ, MLE***) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Szpinak baby 20 g Miód sztukowy 1 szt Jabłko pieczone 1 szt Herbata owocowa b/c żurawinowa 250 ml	Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (***MLE***)	Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Rama bezmleczna 1 szt Polędwica drobiowa 20 g (***GLU, SOJ, MLE***) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Szpinak baby 20 g Jabłko pieczone 1 szt Herbata owocowa b/c żurawinowa 250 ml	
	Obiad	Zupa kalafiorowa na wywarze jarzynowym z brązowym ryżem i ziel 250ml/30g (***MLE, SEL***) Bitka ze schabu gotowana na wywarze jarzynowym 100 g/1 p Sos pietruszkowy 60 ml (***GLU***) Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Kalafior gotowany na parze z oliwą 150 g Ogórek kiszony ćw. 150 g Woda z miętą 250 ml	Zupa kalafiorowa na wywarze jarzynowym z brązowym ryżem i ziel 250ml/30g (***MLE, SEL***) Bitka ze schabu gotowana na wywarze jarzynowym 100 g/1 p Sos pietruszkowy 60 ml (***GLU***) Ziemniaki gotowane z zieleniną 100 g Marchewka z groszkiem duszona 150 g (***GLU***) Kalafior gotowany na parze z oliwą 150 g Woda z miętą 250 ml		Zupa kalafiorowa na wywarze jarzynowym z brązowym ryżem i ziel 250ml/20g (***MLE, SEL***) Bitka ze schabu gotowana na wywarze jarzynowym 100 g/1 p Ziemniaki gotowane z zieleniną 100 g Ogórek kiszony ćw. 150 g Kalafior gotowany na parze z oliwą 150 g Woda z miętą 250 ml	Zupa kalafiorowa na wywarze jarzynowym z brązowym ryżem i ziel 250ml/30g (***MLE, SEL***) Bitka ze schabu gotowana na wywarze jarzynowym 100 g/1 p Sos pietruszkowy 60 ml (***GLU***) Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Ogórek kiszony ćw. 150 g Kalafior gotowany na parze z oliwą 150 g Woda z miętą 250 ml	
	Podwieczorek	Panna cotta z musem truskawkowym posypana wiórkami deserowej czekolady 200g/100g/5g (***MLE***)	Panna cotta z musem truskawkowym 200g/100g (***MLE***)		Panna cotta z musem truskawkowym b/c 150g/100g (***MLE***)	Panna cotta z musem truskawkowym b/c 200g/100g (***MLE***)	
	Kolacja II	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Kefir naturalny 200g 1 szt (***MLE***) Pasta z kalafiora z czarnuszką kulka 60 g Papryka świeża 60 g Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (***SOJ, MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Kefir naturalny 200g 1 szt (***MLE***) Pasta z kalafiora z czarnuszką kulka 60 g Roszponka 20 g Konfitura truskawkowa 1 szt Mleko gotowane 250 ml (***MLE***)		Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 10 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Pasta z kalafiora z czarnuszką kulka 60 g Kefir naturalny 200g 1 szt (***MLE***) Roszponka 20 g Mleko gotowane 250 ml (***MLE***)	Chleb graham 80 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Pasta z kalafiora z czarnuszką kulka 60 g Roszponka 20 g Kefir naturalny 200g 1 szt (***MLE***) Mleko gotowane 250 ml (***MLE***)	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Płatki owsiane 20 g ***(GLU)*** Szynka delikatna z fileta 20 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Ser topiony z twarożku i jogurtu Kiri 1 szt (***MLE***) Ser podpuszczkowy Tylżycki 20 g (***MLE***) Ogórek kiszony b/s 20 g Sałata masłowa 8 g Miód sztukowy 1 szt Herbata owocowa b/c wiśniowa 150 ml
	Kolacja II	Actimel klasyczny 1 szt (***MLE***)		Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 20 g(***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Actimel klasyczny 1 szt (***MLE***) Rukola 10 g Pomidory koktajlowe 60 g Herbata ziołowa b/c mięta 250 ml	Actimel klasyczny 1 szt (***MLE***)	Chleb graham 100 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 20 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Actimel klasyczny 1 szt (***MLE***) Rukola 10 g Pomidory koktajlowe 60 g Herbata ziołowa b/c mięta 250 ml	
	Wartości odżywcze	Kcal: 2593.79 kcal; Białko ogółem: 118.63 g; Tłuszcz ogółem: 113.36 g; Węglowodany ogółem: 275.28 g; Kw. tł. nasycone: 57.79 g; Sól: 8.71 g; Sód: 2409.80 mg; Błonnik: 27.47 g; W tym cukry: 74.88 g;	Kcal: 2594.45 kcal; Białko ogółem: 118.50 g; Tłuszcz ogółem: 119.51 g; Węglowodany ogółem: 268.94 g; Kw. tł. nasycone: 55.87 g; Sól: 4.73 g; Sód: 954.48 mg; Błonnik: 23.82 g; W tym cukry: 62.70 g;	Kcal: 3146.43 kcal; Białko ogółem: 148.92 g; Tłuszcz ogółem: 134.24 g; Węglowodany ogółem: 345.76 g; Kw. tł. nasycone: 75.90 g; Sól: 6.69 g; Sód: 1303.55 mg; Błonnik: 28.85 g; W tym cukry: 67.04 g;	Kcal: 1555.13 kcal; Białko ogółem: 99.82 g; Tłuszcz ogółem: 43.85 g; Węglowodany ogółem: 193.31 g; Kw. tł. nasycone: 23.61 g; Sól: 6.59 g; Sód: 2025.55 mg; Błonnik: 21.67 g; W tym cukry: 40.11 g;	Kcal: 3022.54 kcal; Białko ogółem: 143.67 g; Tłuszcz ogółem: 118.56 g; Węglowodany ogółem: 357.97 g; Kw. tł. nasycone: 66.19 g; Sól: 11.08 g; Sód: 3064.06 mg; Błonnik: 42.14 g; W tym cukry: 66.57 g;	Kcal: 864.71 kcal; Białko ogółem: 52.27 g; Tłuszcz ogółem: 42.00 g; Węglowodany ogółem: 78.05 g; Kw. tł. nasycone: 25.62 g; Sól: 3.90 g; Sód: 784.31 mg; Błonnik: 3.42 g; W tym cukry: 19.19 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-07 do dnia 2026-09-20 12_K_WSD BYDGOSZCZ

		WSD Dieta podstawowa PO1	WSD Dieta łatwo strawna PO2	WSD Dieta łatwo strawna bogatobiałkowa PO2/S/K	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (1500-1700) PO3/S/K	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (WW/WBT) PO3/S/K	WSD Dodatek dla diet
2026-09-13 niedziela	I Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka gotowana - wędlina 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Jogurt naturalny z wanilią 1 szt (***MLE***) Ser topiony z twarożku i jogurtu Kiri 1 szt (***MLE***) Papryka świeża 60 g Nektarynka 1 szt Bawarka gotowana na mleku b/c 250 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 40 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Jogurt naturalny z wanilią 1 szt (***MLE***) Ser topiony z twarożku i jogurtu Kiri 1 szt (***MLE***) Mus z truskawek 20 g Pomidor b/skóry 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 250 ml (***MLE***)		Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Rama bezmleczna 1 szt Szynka delikatna z fileta 20 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE***) Ser topiony z twarożku i jogurtu Kiri 1 szt (***MLE***) Papryka świeża 60 g Pomidor b/skóry 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 250 ml (***MLE***)	Chleb graham 80 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 40 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE***) Ser topiony z twarożku i jogurtu Kiri 1 szt (***MLE***) Papryka świeża 60 g Pomidor b/skóry 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 250 ml (***MLE***)	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Płatki owsiane 20 g ***(GLU)*** Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Ser biały - pasta z koperkiem 20 g (***MLE***) Hummus domowy z jarzynami kulka 20 g Miód sztukowy 1 szt Sałata masłowa 8 g Herbata owocowa b/c żurawinowa 150 ml
	II Śniadanie			Kefir naturalny 200g 1 szt (***MLE***) Nektarynka 1 szt Płatki owsiane 20 g (***GLU, SOJ***)	Nektarynka 1 szt	Kefir naturalny 200g 1 szt (***MLE***) Nektarynka 1 szt Musli b/d/c 20 g (***GLU, SOJ, MLE, ORZ***)	
	Obiad	Rosół na wywarze mięsnym z laną kluską i ziel 250/25g (***GLU, JAJ, SEL***) Potrawka z filetu z kurczaka z zielonym groszkiem gotowana 130 g (***GLU, SEL***) Kasza kuskus gotowana z ziel 200 g (***GLU, SEL***) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Sałatka szwedzka z kiszonych ogórka kiszonego z gotowaną marchewką, cebulką i kukurydzą z oliwą 150 g Woda z cytryną 200 ml	Rosół na wywarze mięsnym z laną kluską i ziel 250/25g (***GLU, JAJ, SEL***) Potrawka z filetu z kurczaka z zielonym groszkiem gotowana 130 g (***GLU, SEL***) Kasza kuskus gotowana z ziel 200 g (***GLU, SEL***) Dynia gotowana z oliwą 150 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Woda z cytryną 200 ml		Rosół na wywarze mięsnym z laną kluską i ziel 250/25g (***GLU, JAJ, SEL***) Potrawka z filetu z kurczaka z zielonym groszkiem gotowana 100 g (***GLU, SEL***) Kasza kuskus gotowana z ziel 100 g (***GLU, SEL***) Sałatka szwedzka z kiszonych ogórka kiszonego z gotowaną marchewką, cebulką i kukurydzą z oliwą 150 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Woda z cytryną 200 ml	Rosół na wywarze mięsnym z laną kluską i ziel 250/25g (***GLU, JAJ, SEL***) Potrawka z filetu z kurczaka z zielonym groszkiem gotowana 130 g (***GLU, SEL***) Kasza kuskus gotowana z ziel 200 g (***GLU, SEL***) Sałatka szwedzka z kiszonych ogórka kiszonego z gotowaną marchewką, cebulką i kukurydzą z oliwą 150 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Woda z cytryną 200 ml	
	Podwieczorek	Sok jabłkowy 100% 200ml 1 szt Ciastka kruche z marmoladą 4 szt 50 g (***GLU, MLE***)	Sok jabłkowy 100% 200ml 1 szt Biszkopty 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***)		Sok jabłkowy 100% 200ml 1 szt	Sok jabłkowy 100% 200ml 1 szt Ciastka kruche owsiane 36 g (***GLU***)	
	Kolacja II	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Kurczak z warzywami w galarecie 1p/100 g (***SEL)*** Serek wiejski ze szczypiorkiem 1 szt (***MLE***) Powidła śliwkowe 30 g Ogórek świeży b/skóry 60 g Herbata ziołowa b/c mięta 250 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Kurczak z warzywami w galarecie 1p/100 g (***SEL)*** Serek wiejski 1 szt (***MLE***) Konfitura truskawkowa 1 szt Buraczki gotowane plastry 60 g Herbata ziołowa b/c mięta 250 ml		Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Rama bezmleczna 1 szt Kurczak z warzywami w galarecie 1p/100 g (***SEL)*** Serek wiejski ze szczypiorkiem 1 szt (***MLE***) Serek puszysty Tartare 1 szt (***MLE***) Ogórek świeży b/skóry 60 g Buraczki gotowane plastry 60 g Herbata ziołowa b/c mięta 250 ml	Chleb graham 80 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Kurczak z warzywami w galarecie 1p/100 g (***SEL)*** Serek wiejski ze szczypiorkiem 1 szt (***MLE***) Serek puszysty Tartare 1 szt (***MLE***) Ogórek świeży b/skóry 60 g Buraczki gotowane plastry 60 g Herbata ziołowa b/c mięta 250 ml	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Musli b/d/c 20 g (***GLU, SOJ, MLE, ORZ***) Polędwica ani drobiowa 20 g (***SOJ***) Serek puszysty Tartare 1 szt (***MLE***) Papryka świeża 20 g Cykoria 20 g Konfitura morelowa 1 szt
	Kolacja II	Ciastko Lubisie 1 szt (***GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE***)	Serek homogenizowany naturalny Bieluch 1 szt (***MLE***)	Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 1 szt Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek homogenizowany naturalny Bieluch 1 szt (***MLE***) Mus z jabłka 20 g Mix sałat 20 g Herbata owocowa b/c żurawinowa 250 ml	Serek homogenizowany naturalny Bieluch 1 szt (***MLE***)	Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 1 szt Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek homogenizowany naturalny Bieluch 1 szt (***MLE***) Mus z jabłka 20 g Mix sałat 20 g Herbata owocowa b/c żurawinowa 250 ml	
	Wartości odżywcze	Kcal: 2596.97 kcal; Białko ogółem: 107.76 g; Tłuszcz ogółem: 126.74 g; Węglowodany ogółem: 249.35 g; Kw. tł. nasycone: 53.09 g; Sól: 7.71 g; Sód: 2120.84 mg; Błonnik: 27.20 g; W tym cukry: 40.83 g;	Kcal: 2548.25 kcal; Białko ogółem: 130.99 g; Tłuszcz ogółem: 118.92 g; Węglowodany ogółem: 230.60 g; Kw. tł. nasycone: 56.23 g; Sól: 5.91 g; Sód: 1306.04 mg; Błonnik: 26.76 g; W tym cukry: 37.02 g;	Kcal: 2752.58 kcal; Białko ogółem: 145.50 g; Tłuszcz ogółem: 108.65 g; Węglowodany ogółem: 290.71 g; Kw. tł. nasycone: 56.54 g; Sól: 6.98 g; Sód: 1464.00 mg; Błonnik: 31.21 g; W tym cukry: 48.20 g;	Kcal: 1600.20 kcal; Białko ogółem: 93.34 g; Tłuszcz ogółem: 70.87 g; Węglowodany ogółem: 159.56 g; Kw. tł. nasycone: 28.23 g; Sól: 6.25 g; Sód: 1946.10 mg; Błonnik: 23.60 g; W tym cukry: 43.99 g;	Kcal: 2771.00 kcal; Białko ogółem: 143.83 g; Tłuszcz ogółem: 124.44 g; Węglowodany ogółem: 279.21 g; Kw. tł. nasycone: 60.92 g; Sól: 9.00 g; Sód: 2403.56 mg; Błonnik: 34.19 g; W tym cukry: 46.76 g;	Kcal: 563.03 kcal; Białko ogółem: 27.24 g; Tłuszcz ogółem: 17.54 g; Węglowodany ogółem: 82.37 g; Kw. tł. nasycone: 9.24 g; Sól: 2.16 g; Sód: 470.87 mg; Błonnik: 4.29 g; W tym cukry: 20.75 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-07 do dnia 2026-09-20 12_K_WSD BYDGOSZCZ

		WSD Dieta podstawowa PO1	WSD Dieta łatwo strawna PO2	WSD Dieta łatwo strawna bogatobiałkowa PO2/S/K	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (1500-1700) PO3/S/K	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (WW/WBT) PO3/S/K	WSD Dodatek dla diet
2026-09-14 poniedziałek	I Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Rogal z makiem 1 szt (***GLU, JAJ, MLE***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka na parze - wędlina 40 g Ser podpuszczkowy Tylżycki 40 g (***MLE***) Ketchup 10 g Konfitura extra wiśniowa 1szt Sałata masłowa 16 g Herbata z cytryną i cukrem 250ml/3g Zupa ml. z makaronem żytnim 200/20g (***GLU, JAJ, MLE***)	Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Rogal z makiem 1 szt (***GLU, JAJ, MLE***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica drobiowa 40 g (***GLU, SOJ, MLE***) Serek puszysty Tartare 1 szt (***MLE***) Konfitura extra truskawkowa 1 szt Pasta z marchewki z czarnuszką kulka 60 g Herbata z cytryną i cukrem 250ml/3g Zupa ml. z makaronem żytnim 200/20g (***GLU, JAJ, MLE***)		Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Rama bezmleczna 1 szt Polędwica drobiowa 20 g (***GLU, SOJ, MLE***) Serek śmietankowy Almette 1 szt (***MLE***) Ser mozzarella ćw. z oliwą 20 g (***MLE***) Sałata masłowa 8 g Pasta z marchewki z czarnuszką kulka 60 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Chleb graham 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Rogal z makiem 1 szt (***GLU, JAJ, MLE***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica drobiowa 20 g (***GLU, SOJ, MLE***) Ser podpuszczkowy Tylżycki 20 g (***MLE***) Ser mozzarella ćw. z oliwą 20 g (***MLE***) Serek śmietankowy Almette 1 szt (***MLE***) Sałata masłowa 8 g Pasta z marchewki z czarnuszką kulka 60 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Musli b/d/c 20 g (***GLU, SOJ, MLE, ORZ***) Polędwica ani drobiowa 20 g (***SOJ***) Ser mozzarella ćw. z oliwą 20 g (***MLE***) Serek śmietankowo twarogowy Haga 1 szt (***MLE***) Pomidory koktajlowe 20 g
	II Śniadanie			Pieczywo chrupkie 30 g (***GLU, SEZ***) Rama bezmleczna 1 szt Polędwica ani drobiowa 20 g (***SOJ***) Pasta z twarogu i buraka kulka 60 g (***MLE***) Pomidor b/skóry ćw. 60 g Herbata zielona b/c 150 ml	Actimel klasyczny 1 szt (***MLE***)	Pieczywo chrupkie 30 g (***GLU, SEZ***) Rama bezmleczna 1 szt Polędwica ani drobiowa 20 g (***SOJ***) Pasta z twarogu i buraka kulka 60 g (***MLE***) Pomidor b/skóry 60 g Herbata zielona b/c 150 ml	
	Obiad	Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty na wywarze mięsnym z ziel i ziemniakami 250ml/20g (***SEL***) Falafel z warzywami pieczony 100 g/1 szt ***(SOJ, SEL, GLU,JAJ,MLE)*** Sos pieczarkowy 60 ml ***(GLU,MLE)*** Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Sałata lodowa z warzywami i cieciorką gotowaną z sosem vinegret 150 g ***(SOJ)*** Kompot wieloowocowy b/c 250 ml	Zupa cukiniowa na wywarze mięsnym z makaronem żytnim i ziel 250/20g (***GLU, JAJ, SEL, S02***) Klopsik z indyka i warzyw gotowany na parze 100 g/ 1 p (***GLU, JAJ***) Sos koperkowy 60 ml (***GLU***) Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Buraczki gotowane z oliwą z tartym jabłkiem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 250 ml		Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty na wywarze mięsnym z ziel i ziemniakami 250ml/20g (***SEL***) Falafel z warzywami pieczony 100 g/1 szt ***(SOJ, SEL, GLU,JAJ,MLE)*** Ziemniaki gotowane z zieleniną 100 g Sałata lodowa z warzywami i cieciorką gotowaną, z sosem vinegret 150 g ***(SOJ)*** Buraczki gotowane z oliwą z tartym jabłkiem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 250 ml	Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty na wywarze mięsnym z ziel i ziemniakami 250ml/20g (***SEL***) Falafel z warzywami pieczony 100 g/1 szt ***(SOJ, SEL, GLU,JAJ,MLE)*** Sos pieczarkowy 60 ml ***(GLU,MLE)*** Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Buraczki gotowane z oliwą z tartym jabłkiem 150 g Sałata lodowa z warzywami i cieciorką gotowaną, z sosem vinegret 150 g ***(SOJ)*** Kompot wieloowocowy b/c 250 ml	
	Podwieczorek	Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE***) Płatki owsiane 20 g ***(GLU)*** Mus z jabłka 20 g					
	Kolacja I	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Twarożek ze śmietanką i czosnkiem kulka 60 g (***MLE***) Paprykarz z dorsza kulka 60 g (***RYB***) Konfitura morelowa 1 szt Ogórek kiszony b/s 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 250 ml(***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Twarożek ze śmietanką i tartym buraczkiem kulka 60 g (***MLE***) Paprykarz z dorsza kulka 60 g (***RYB***) Konfitura morelowa 1 szt Pomidory koktajlowe 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 250 ml (***MLE***)		Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Rama bezmleczna 1 szt Twarożek ze śmietanką i czosnkiem kulka 60 g (***MLE***) Paprykarz z dorsza kulka 30 g (***RYB***) Ogórek kiszony b/s 60 g Pomidory koktajlowe 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 250 ml (***MLE***)	Chleb graham 80 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Twarożek ze śmietanką i oliwą kulka 60 g (***MLE***) Paprykarz z dorsza kulka 60 g (***RYB***) Actimel klasyczny 1 szt (***MLE***) Ogórek kiszony b/s 60 g Pomidory koktajlowe 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 250 ml (***MLE***)	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Płatki owsiane 20 g ***(GLU)*** Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek śmietankowy Almette 1 szt (***MLE***) Ser podpuszczkowy Gouda 20 g(***MLE***) Rzodkiewka czerwona plastry 20 g Rukola 20 g Miód sztukowy 1 szt
	Kolacja II	Galaretka owocowa z brzoskwinią 200 g		Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Polędwica ani drobiowa 20 g(***SOJ***) Ser biały plaster z jogurtem 40 g/5 g (***MLE***) Serek Deliser 1 szt (***MLE***) Pomidor ćw. b/s 40 g Rukola 20 g Herbata ziołowa melisa b/c 150 ml	Galaretka owocowa b/c 150 g	Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 20 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Ser biały plaster z jogurtem 40 g/5 g (***MLE***) Rzodkiewka czerwona ćw. 40 g Cykoria 20 g Herbata ziołowa b/c melisa 150 ml	
	Wartości odżywcze	Kcal: 2645.14 kcal; Białko ogółem: 87.14 g; Tłuszcz ogółem: 137.69 g; Węglowodany ogółem: 275.63 g; Kw. tł. nasycone: 42.86 g; Sól: 8.99 g; Sód: 1868.83 mg; Błonnik: 22.94 g; W tym cukry: 43.54 g;	Kcal: 2668.91 kcal; Białko ogółem: 78.71 g; Tłuszcz ogółem: 113.10 g; Węglowodany ogółem: 351.33 g; Kw. tł. nasycone: 41.84 g; Sól: 4.72 g; Sód: 1202.50 mg; Błonnik: 25.61 g; W tym cukry: 49.69 g;	Kcal: 2955.70 kcal; Białko ogółem: 107.51 g; Tłuszcz ogółem: 108.81 g; Węglowodany ogółem: 406.56 g; Kw. tł. nasycone: 50.69 g; Sól: 6.66 g; Sód: 1489.18 mg; Błonnik: 30.16 g; W tym cukry: 56.08 g;	Kcal: 1600.38 kcal; Białko ogółem: 61.80 g; Tłuszcz ogółem: 57.51 g; Węglowodany ogółem: 196.36 g; Kw. tł. nasycone: 21.04 g; Sól: 5.50 g; Sód: 1524.10 mg; Błonnik: 26.37 g; W tym cukry: 32.17 g;	Kcal: 3034.96 kcal; Białko ogółem: 120.05 g; Tłuszcz ogółem: 112.46 g; Węglowodany ogółem: 377.01 g; Kw. tł. nasycone: 58.98 g; Sól: 8.36 g; Sód: 2231.79 mg; Błonnik: 40.25 g; W tym cukry: 51.69 g;	Kcal: 688.99 kcal; Białko ogółem: 35.56 g; Tłuszcz ogółem: 19.02 g; Węglowodany ogółem: 79.97 g; Kw. tł. nasycone: 19.00 g; Sól: 3.14 g; Sód: 686.10 mg; Błonnik: 4.00 g; W tym cukry: 19.93 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-07 do dnia 2026-09-20 12_K_WSD BYDGOSZCZ

		WSD Dieta podstawowa PO1	WSD Dieta łatwo strawna PO2	WSD Dieta łatwo strawna bogatobiałkowa PO2/S/K	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (1500-1700) PO3/S/K	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (WW/WBT) PO3/S/K	WSD Dodatek dla diet
2026-09-15 wtorek	I Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka Michałowej 40 g (***GLU***) Serek homogenizowany naturalny Bieluch 1 szt (***MLE***) Powidła śliwkowe 30 g Ogórek świeży b/skóry 60 g Kakao gotowane na mleku z/c 250ml/3g (***SOJ, MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica ani drobiowa 40 g (***SOJ***) Serek homogenizowany naturalny Bieluch 1 szt (***MLE***) Serek twarogowo śmietankowy Haga 1 szt (***MLE***) Konfitura extra morelowa 1 szt Pomidory koktajlowe 60 g Mleko gotowane b/c 250 ml (***MLE***)		Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Rama bezmleczna 1 szt Polędwica ani drobiowa 20 g (***SOJ***) Serek homogenizowany naturalny Bieluch 1 szt (***MLE***) Ogórek świeży b/skóry 60 g Pomidory koktajlowe 60 g Mleko gotowane b/c 250 ml (***MLE***)	Chleb graham 80 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica ani drobiowa 40 g (***SOJ***) Serek homogenizowany naturalny Bieluch 1 szt (***MLE***) Serek twarogowo śmietankowy Haga 1 szt (***MLE***) Ogórek świeży b/skóry 60 g Pomidory koktajlowe 60 g Mleko gotowane b/c 250 ml (***MLE***)	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Płatki owsiane 20 g ***(GLU)*** Szynka delikatna z fileta 20 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Ser topiony z twarożku i jogurtu Kiri 1 szt (***MLE***) Ser podpuszczkowy Tylżycki 20 g (***MLE***) Mix sałat 20 g Herbata owocowa truskawkowa b/c 150 ml
	II Śniadanie			Galaretka b/c cytrynowa z brzoskwinią polana słodką śmietanką 250 g ***(MLE)***	Galaretka b/c cytrynowa z brzoskwinią polana słodką śmietanką 250 g ***(MLE)***	Galaretka b/c cytrynowa z brzoskwinią polana słodką śmietanką 250 g ***(MLE)*** Herbatniki bebe 16g 2 szt (***GLU, SOJ,MLE***)	
	Obiad	Zupa grochowa na wywarze jarzynowym z ziemniakami i ziel 250ml/30g(***GLU, SEL***) Papryka faszerowana mięsem mielonym wp-woł 200 g/ 1 p (***JAJ,GLU***) Sos słodko -kwaśny 60 ml (***GLU, MLE, SO2***)) Ryż paraboliczny gotowany z zieleniną 200 g Ogórek kiszony ćw. 150 g Kompot z jabłek z/c 250ml/3g	Ziemniaczana na wywarze jarzynowym z zielonym groszkiem i ziel 250/30g (***SEL***) Pieczeń rzymska wp-dr faszerowana bukietem jarzyn na parze 100 g/1 p (***GLU, JAJ***) Sos kremowy z tartą marchewką 60 ml (***GLU,MLE***) Ryż paraboliczny gotowany z zieleniną 200 g Cukinia gotowana na parze z oliwą 150 g Kompot z jabłek z/c 250ml/3g		Zupa grochowa na wywarze jarzynowym z ziemniakami i ziel 250/30g (***GLU, SEL***) Papryka faszerowana mięsem mielonym wp-woł. 150 g/1 p (***JAJ,GLU***) Ryż paraboliczny gotowany z zieleniną 100 g g Cukinia gotowana na parze z oliwą 150 g Ogórek kiszony ćw. 150 g Kompot z jabłek b/c 250 ml	Zupa grochowa na wywarze jarzynowym z ziemniakami i ziel 250ml/30g (***GLU, SEL***) Papryka faszerowana mięsem mielonym wp-wo.ł 200 g/1 p(***JAJ,GLU***) Sos słodko -kwaśny 60 ml (***GLU, MLE, SO2***)) Ryż paraboliczny gotowany z zieleniną 200 g Cukinia gotowana na parze z oliwą 150 g Ogórek kiszony ćw. 150 g Kompot z jabłek b/c 250 ml	
	Podwieczorek	Drożdżówka z owocami 1 szt (***GLU,JAJ, MLE***) Mleko gotowane z cynamonem 150 ml (***MLE***)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE***)	Herbatniki bebe 16g 1 szt (***GLU, SOJ, MLE***) Chrupki kukurydziane 20 g Kiwi 1 szt Mleko gotowane z cynamonem b/c 150 ml (***MLE***)	
	Kolacja I	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka gotowana - wędlina 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE***) Jabłko 1 szt Pomidor b/skóry ze szczypiorkiem 60/2g Herbata ziołowa rumiankowa b/c 250 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 40 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE***) Jabłko gotowane 1 szt Miód sztukowy 1 szt Szpinak baby 20 g Herbata ziołowa rumiankowa b/c 250 ml		Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 20 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE***) Papryka świeża paseczki 60 g Pomidor b/skóry ze szczypiorkiem 60/2g Herbata ziołowa rumiankowa b/c 250 ml	Chleb graham 80 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 40 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE***) Papryka świeża paseczki 60 g Pomidor b/skóry ze szczypiorkiem 60 g Herbata ziołowa rumiankowa b/c 250 ml	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Musli b/d/c 20 g (***GLU, SOJ, MLE, ORZ***) Polędwica ani drobiowa 20 g (***SOJ***) Ser biały - pasta z koperkiem 20 g (***MLE***) Roszponka 20 g Mus z jabłka 20 g Herbata ziołowa rumiankowa b/c 150 ml
	Kolacja II	Sok przecierowy 100% pomidorowy 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g	Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 1 szt Polędwica drobiowa 20 g (***GLU, SOJ, MLE***) Pasta z jajka z awokado kulka 50 g (***JAJ, GOR***) Buraczki gotowane w kostce 60 g Sałata masłowa 8 g Herbata owocowa truskawkowa b/c 150 ml		Sok przecierowy 100% pomidorowy 1 szt	Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Rama bezmleczna 1 szt Polędwica drobiowa 20 g (***GLU, SOJ, MLE***) Pasta z jajka z awokado kulka 50 g (***JAJ, GOR***) Buraczki gotowane w kostce z oliwą 60 g Sałata masłowa 8 g Herbata owocowa truskawkowa b/c 150 ml	
	Wartości odżywcze	Kcal: 2696.12 kcal; Białko ogółem: 96.15 g; Tłuszcz ogółem: 98.60 g; Węglowodany ogółem: 348.58 g; Kw. tł. nasycone: 46.45 g; Sól: 8.05 g; Sód: 1985.64 mg; Błonnik: 32.22 g; W tym cukry: 80.26 g;	Kcal: 2595.44 kcal; Białko ogółem: 99.46 g; Tłuszcz ogółem: 89.47 g; Węglowodany ogółem: 358.55 g; Kw. tł. nasycone: 47.24 g; Sól: 5.24 g; Sód: 918.67 mg; Błonnik: 20.97 g; W tym cukry: 60.69 g;	Kcal: 2872.48 kcal; Białko ogółem: 111.54 g; Tłuszcz ogółem: 110.53 g; Węglowodany ogółem: 376.37 g; Kw. tł. nasycone: 55.33 g; Sól: 6.63 g; Sód: 1105.14 mg; Błonnik: 20.70 g; W tym cukry: 65.18 g;	Kcal: 1616.13 kcal; Białko ogółem: 67.78 g; Tłuszcz ogółem: 72.94 g; Węglowodany ogółem: 172.05 g; Kw. tł. nasycone: 27.30 g; Sól: 5.33 g; Sód: 1595.74 mg; Błonnik: 20.18 g; W tym cukry: 44.77 g;	Kcal: 2552.29 kcal; Białko ogółem: 106.25 g; Tłuszcz ogółem: 101.34 g; Węglowodany ogółem: 327.12 g; Kw. tł. nasycone: 51.06 g; Sól: 9.15 g; Sód: 2224.90 mg; Błonnik: 33.61 g; W tym cukry: 69.50 g	Kcal: 497.32 kcal; Białko ogółem: 31.28 g; Tłuszcz ogółem: 13.09 g; Węglowodany ogółem: 53.25 g; Kw. tł. nasycone: 11.03 g; Sól: 2.52 g; Sód: 639.87 mg; Błonnik: 3.92 g; W tym cukry: 19.50 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-07 do dnia 2026-09-20 12_K_WSD BYDGOSZCZ

		WSD Dieta podstawowa PO1	WSD Dieta łatwo strawna PO2	WSD Dieta łatwo strawna bogatobiałkowa PO2/S/K	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (1500-1700) PO3/S/K	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (WW/WBT) PO3/S/K	WSD Dodatek dla diet
2026-09-16 środa	I Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Schab benedyktyński 40 g (***SOJ***) Skyr jogurt naturalny typu islandzkiego 1 szt (***MLE***) Pasta warzywna (włoszczyzna) kulka 60 g(***SEL***) Gruszka 1 szt Konfitura extra truskawkowa 1 szt Herbata owocowa b/c malinowa 250 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Skyr jogurt naturalny typu islandzkiego 1 szt (***MLE***) Pasta warzywna (włoszczyzna) kulka 60 g (***SEL***) Ser topiony z twarożku i jogurtu Kiri 1 szt (***MLE***) Mus z jabłka 20 g Herbata owocowa b/c malinowa 250 ml		Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Rama bezmleczna 1 szt Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Skyr naturalny jogurt typu islandzkiego 1 szt (***MLE***) Pasta warzywna (włoszczyzna) kulka 60 g (***SEL***) Gruszka 1 szt Herbata owocowa b/c malinowa 250 ml	Chleb graham 80 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Skyr naturalny jogurt typu islandzkiego 1 szt (***MLE***) Pasta warzywna (włoszczyzna) kulka 60 g (***SEL***) Gruszka 1 szt Herbata owocowa b/c malinowa 250 ml	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Musli b/d/c 20 g (***GLU, SOJ, MLE, ORZ***) Polędwica drobiowa 20 g (***GLU, SOJ, MLE***) Serek śmietankowy Almette 1 szt (***MLE***) Roszponka 20 g Rzodkiewka czerwona ćw. 20 g
	II Śniadanie			Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 1 szt Szynka delikatna z fileta 20 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2***) Serek śmietankowy Almette 1 szt (***MLE***) Pasta z marchewki z czarnuszką kulka 30 g Banan 1 szt Bawarka gotowana na mleku b/c 250 ml (***MLE***)	Actimel klasyczny 1 szt (***MLE***)	Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 1 szt Szynka delikatna z fileta 20 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2***) Serek śmietankowy Almette 1 szt (***MLE***) Pasta z marchewki z czarnuszką kulka 30 g Śliwki 2 szt Bawarka gotowana na mleku b/c 250 ml (***MLE***)	
	Obiad	Zupa serowa z jarzynami i zieleniną podana z groszkiem ptysiowym, na wywarze mięsnym 250ml/14g(***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Makaron pełnoziarnisty spaghetti gotowany z sosem mięsnym wp-dr bolognese, posypany tartym serem podpuszczkowym Gouda 200/100/20 g (***GLU, JAJ,MLE***) Surówka z pora, jabłka i kukurydzy z oliwą 150 g (***JAJ, GOR***) Woda z pomarańczą 250 ml	Zupa barszcz czerwony na wywarze jarzynowym z ziemniakami i ziel 250ml/30g (***MLE, SEL***) Makaron żytni penne gotowane ze szpinakiem i kurczakiem z kolendrą w sosie beszamelowym l 200/100 g (***GLU, JAJ, MLE***) Marchew junior gotowana z oliwą150 g (***MLE***) Woda z pomarańczą 250 ml		Zupa barszcz czerwony na wywarze jarzynowym z ziemniakami i ziel 250ml/30g (***MLE, SEL***) Makaron żytni penne gotowane ze szpinakiem i kurczakiem z kolendrą 100/100 g (***GLU, JAJ, MLE***) Marchew junior gotowana z oliwą 150 g (***MLE***) Surówka z pora, jabłka i kukurydzy z oliwą 150 g (***JAJ, GOR***) Woda z pomarańczą 250 ml	Zupa barszcz czerwony na wywarze jarzynowym z ziemniakami i ziel 250ml/30g (***MLE, SEL***) Makaron żytni penne gotowane ze szpinakiem i kurczakiem z kolendrą w sosie beszamelowym l 200/100 g (***GLU, JAJ, MLE***) Marchew junior gotowana z oliwą 150 g (***MLE***) Surówka z pora, jabłka i kukurydzy z oliwą 150 g (***JAJ, GOR***) Woda z pomarańczą 250 ml	
	Podwieczorek	Budyń waniliowy na mleku polany kisielem owocowym z tartym jabłkiem 190/50/10 g (***MLE***)			Budyń waniliowy na mleku polany kisielem owocowym z tartym jabłkiem b/c 190/50/10 (***MLE***)		
	Kolacja I	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka Michałowej 40 g (***GLU***) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (***JAJ***) Sos tatarski 20 g (***JAJ, MLE, GOR***) Konfitura extra morelowa 1 szt Rzodkiewka czerwona plastry 60 g Herbata ziołowa melisa b/c 250 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica ani drobiowa 40 g (***SOJ***) Pasta z jajka z koperkiem i masełkiem kulka 50 g ***(JAJ, MLE)*** Konfitura extra morelowa 1 szt Rukola 20 g Pomidory koktajlowe 40 g Herbata ziołowa melisa b/c 250 ml		Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 10 g (***MLE***) Polędwica ani drobiowa 20 g (***SOJ***) Pasta z jajka z koperkiem i masełkiem kulka 50 g ***(JAJ, MLE)*** Rzodkiewka czerwona plasterki 60 g Rukola 20 g Herbata ziołowa melisa b/c 250 ml	Chleb graham 80 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica ani drobiowa 40 g (***SOJ***) Pasta z jajka z koperkiem i masełkiem kulka 50 g ***(JAJ, MLE)*** Kefir naturalny 200g 1 szt (***MLE***) Rzodkiewka czerwona plasterki 60 g Rukola 20 g Herbata ziołowa melisa b/c 250 ml	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Płatki owsiane 20 g ***(GLU)*** Szynka delikatna z fileta 20 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2***) Ser topiony z twarożku i jogurtu Kiri 1 szt (***MLE***) Miód sztukowy 1 szt Sałata masłowa 8 g
	Kolacja II	Kefir naturalny 200g 1 szt (***MLE***)		Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Polędwica drobiowa 20 g (***GLU, SOJ, MLE***) Pomidory koktajlowe 60 g Szpinak baby 20 g Mus z truskawek 20 g Herbata ziołowa melisa b/c 150 ml	Kefir naturalny 200g 1 szt (***MLE***)	Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 10 g (***MLE***) Polędwica drobiowa 20 g (***GLU, SOJ, MLE***) Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE***) Szpinak baby 20 g Ogórek kiszony plasterki 60 g Mus z truskawek 20 g Herbata ziołowa melisa b/c 150 ml	
	Wartości odżywcze	Kcal: 2592.08 kcal; Białko ogółem: 113.03 g; Tłuszcz ogółem: 109.59 g; Węglowodany ogółem: 293.44 g; Kw. tł. nasycone: 40.71 g; Sól: 5.72 g; Sód: 1017.18 mg; Błonnik: 27.44 g; W tym cukry: 70.33 g;	Kcal: 2637.25 kcal; Białko ogółem: 110.94 g; Tłuszcz ogółem: 147.24 g; Węglowodany ogółem: 226.66 g; Kw. tł. nasycone: 57.69 g; Sól: 5.56 g; Sód: 880.83 mg; Błonnik: 13.86 g; W tym cukry: 38.16 g;	Kcal: 3192.42 kcal; Białko ogółem: 137.30 g; Tłuszcz ogółem: 140.41 g; Węglowodany ogółem: 337.72 g; Kw. tł. nasycone: 69.63 g; Sól: 7.82 g; Sód: 1379.93 mg; Błonnik: 22.61 g; W tym cukry: 83.79 g;	Kcal: 1628.15 kcal; Białko ogółem: 63.26 g; Tłuszcz ogółem: 69.71 g; Węglowodany ogółem: 194.18 g; Kw. tł. nasycone: 23.24 g; Sól: 3.07 g; Sód: 596.34 mg; Błonnik: 22.07 g; W tym cukry: 65.57 g;	Kcal: 3343.72 kcal; Białko ogółem: 116.27 g; Tłuszcz ogółem: 162.36 g; Węglowodany ogółem: 346.55 g; Kw. tł. nasycone: 64.25 g; Sól: 8.17 g; Sód: 1899.63 mg; Błonnik: 37.65 g; W tym cukry: 111.31 g;	Kcal: 830.97 kcal; Białko ogółem: 47.63 g; Tłuszcz ogółem: 31.58 g; Węglowodany ogółem: 70.28 g; Kw. tł. nasycone: 25.31 g; Sól: 3.19 g; Sód: 501.94 mg; Błonnik: 4.10 g; W tym cukry: 19.51 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-07 do dnia 2026-09-20 12_K_WSD BYDGOSZCZ

		WSD Dieta podstawowa PO1	WSD Dieta łatwo strawna PO2	WSD Dieta łatwo strawna bogatobiałkowa PO2/S/K	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (1500-1700) PO3/S/K	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (WW/WBT) PO3/S/K	WSD Dodatek dla diet
2026-09-17 czwartek	I Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka gotowana - wędlina 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Hummus domowy kulka 60 g Konfitura extra truskawkowa 1 szt Papryka świeża paseczki 30 g Ogórek kiszony plasterki 30 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 20 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Serek homogenizowany naturalny z wanilią 150g 1 szt (***MLE***) Serek puszysty Tartare 1 szt (***MLE***) Konfitura extra truskawkowa 1 szt Roszponka 20 g Pomidory koktajlowe 40 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***)		Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Rama bezmleczna 1 szt Szynka delikatna z fileta 20 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Hummus domowy 40 g Papryka świeża paseczki 60 g Ogórek kiszony plasterki 60 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb graham 80 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 40 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Hummus domowy kulka 60 g Papryka świeża paseczki 60 g Ogórek kiszony plasterki 60 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***)	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Płatki owsiane 20 g (GLU) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Twarożek z koperkiem kulka 20 g (***MLE***) Pomidor b/skóry 20 g Ogórek kiszony b/s 20 g Herbata owocowa b/c malinowa 150 ml
	II Śniadanie			Maślanka naturalna 200 ml (***MLE***) Biszkopty 20 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Brzoskwinia 1 szt	Maślanka naturalna 200 ml (***MLE***)	Maślanka naturalna 200 ml (***MLE***) Biszkopty 20 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Brzoskwinia 1 szt	
	Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem zacierka i ziel 250ml/20g (***GLU, MLE, SEL***) Udko z kurczaka b/k, b/s pieczone w ziołach 100 g/ 1 szt Ziemniaki pieczone w ziołach z oliwą 200 g Sałatka szwedzka z kapusty pekińskiej z warzywami i oliwą 150 g Kompot owocowy z cukrem 250ml/3g 5	Koperkowa na rosole z tartymi jarzynami i ryżem 250ml/14g (***SEL***) Udko z kurczaka b/s, b/k gotowane 100 g/1szt Sos śmietanowy 60 ml (***GLU, MLE***) Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze z oliwą 150 g Kompot owocowy z cukrem 250ml/3g		Zupa pieczarkowa na wywarze jarzynowym z makaronem zacierka i ziel 250ml/20g (***MLE, SEL***) Udko z kurczaka b/k, b/s gotowane 100 g/1szt Ziemniaki gotowane z zieleniną 100 g Brukselka gotowana na parze 150 g Sałatka szwedzka z kapusty pekińskiej z warzywami i oliwą 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pieczarkowa na wywarze jarzynowym z makaronem zacierka i ziel 250ml/20g (***GLU, MLE, SEL***) Udko z kurczaka b/k, b/s pieczone w ziołach 100 g/1szt Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Brukselka gotowana na parze 150 g Sałatka szwedzka z kapustą pekińskiej z warzywami i oliwą 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	
	Podwieczorek	Ciasto domowe na kefirze z borówkami posypane wiórkami czekolady deserowej 60 g (***GLU, JAJ, MLE***) Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (***SOJ, MLE***)	Ciasto domowe na kefirze z borówkami 60 g (***GLU, JAJ, MLE***) Mleko gotowane b/c 200 ml (***MLE***)		Ciasto domowe na kefirze z borówkami 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Mleko gotowane b/c 150 ml (***MLE***)	Ciasto domowe na kefirze z borówkami 60 g (***GLU, JAJ, MLE***) Mleko gotowane b/c 200 ml (***MLE***)	
	Kolacja I	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka na parze - wędlina 40 g Twarożek z brzoskwinią kulka 60 g (***MLE***) Ogórek świeży b/skóry 40 g Mix sałat z młodymi listkami buraka 20 g Miód sztukowy 1 szt Herbata owocowa b/c truskawkowa 250 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica drobiowa 40 g (***GLU, SOJ, MLE***) Twarożek z brzoskwinią kulka 60 g (***MLE***) Mix sałat z młodymi listkami buraka 20 g Pasta z marchewki z oliwą 40 g Miód sztukowy 1 szt Herbata owocowa b/c truskawkowa 250 ml		Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Rama bezmleczna 1 szt Polędwica drobiowa 20 g (***GLU, SOJ, MLE***) Twarożek ze szczypiorkiem kulka 60 g (***MLE***) Mix sałat z młodymi listkami buraka 20 g Ogórek świeży b/skóry 60 g Herbata owocowa b/c truskawkowa 250 ml	Chleb graham 80 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica drobiowa 40 g (***GLU, SOJ, MLE***) Twarożek ze szczypiorkiem kulka 40 g (***MLE***) Mix sałat z młodymi listkami buraka 20 g Ogórek świeży b/skóry 60 g Herbata owocowa b/c truskawkowa 250 ml	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Musli b/d/c 20 g (***GLU, SOJ, MLE, ORZ***) Polędwica ani drobiowa 20 g (***SOJ***) Serek kanapkowy Almette 1 szt (***MLE***) Rzodkiewka czerwona plastry 20 g Rukola 20 g Mus z truskawek 20 g
	Kolacja II	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE***)		Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 1 szt Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek puszysty Tartare 1 szt (***MLE***) Pomidor b/s plastry z mozzarellą i oliwą 70 g/ 50 g / 1 g (***MLE***) Mleko gotowane 150 ml (***MLE***)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE***)	Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Rama bezmleczna 1 szt Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek puszysty Tartare 1 szt (***MLE***) Pomidor b/s plastry z mozzarellą i oliwą 70 g/ 50 g / 1 g (***MLE***) Mleko gotowane b/c 150 ml (***MLE***)	
	Wartości odżywcze	Kcal: 2544.24 kcal; Białko ogółem: 86.71 g; Tłuszcz ogółem: 122.84 g; Węglowodany ogółem: 270.30 g; Kw. tł. nasycone: 42.08 g; Sól: 7.39 g; Sód: 2099.38 mg; Błonnik: 20.44 g; W tym cukry: 55.25 g;	Kcal: 2592.00 kcal; Białko ogółem: 103.75 g; Tłuszcz ogółem: 123.43 g; Węglowodany ogółem: 281.74 g; Kw. tł. nasycone: 52.04 g; Sól: 5.21 g; Sód: 1169.92 mg; Błonnik: 19.90 g; W tym cukry: 44.26 g;	Kcal: 2996.02 kcal; Białko ogółem: 134.85 g; Tłuszcz ogółem: 123.82 g; Węglowodany ogółem: 339.14 g; Kw. tł. nasycone: 67.74 g; Sól: 6.83 g; Sód: 1478.80 mg; Błonnik: 24.00 g; W tym cukry: 63.09 g;	Kcal: 1586.96 kcal; Białko ogółem: 83.36 g; Tłuszcz ogółem: 57.78 g; Węglowodany ogółem: 168.78 g; Kw. tł. nasycone: 16.42 g; Sól: 6.28 g; Sód: 1677.63 mg; Błonnik: 21.00 g; W tym cukry: 30.47 g;	Kcal: 2717.14 kcal; Białko ogółem: 123.71 g; Tłuszcz ogółem: 110.47 g; Węglowodany ogółem: 305.26 g; Kw. tł. nasycone: 50.55 g; Sól: 9.58 g; Sód: 2474.49 mg; Błonnik: 33.89 g; W tym cukry: 57.22 g;	Kcal: 483.46 kcal; Białko ogółem: 27.03 g; Tłuszcz ogółem: 9.35 g; Węglowodany ogółem: 54.00 g; Kw. tł. nasycone: 11.48 g; Sól: 2.56 g; Sód: 652.79 mg; Błonnik: 4.52 g; W tym cukry: 21.87 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-07 do dnia 2026-09-20 12_K_WSD BYDGOSZCZ

		WSD Dieta podstawowa PO1	WSD Dieta łatwo strawna PO2	WSD Dieta łatwo strawna bogatobiałkowa PO2/S/K	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (1500-1700) PO3/S/K	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (WW/WBT) PO3/S/K	WSD Dodatek dla diet
2026-09-18 piątek	I Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Serek puszysty Tartare 1 szt (***MLE***) Pasta z makreli i ogórka kulka 100 g (***JAJ, RYB, GOR***) Rzodkiewka czerwona ćw. 60 g Konfitura extra morelowa 1 szt Herbata ziołowa mięta b/c 250 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 20 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Serek puszysty Tartare 1 szt (***MLE***) Galaretka rybna 100 g /1 p (***RYB, SEL***) Szpinak baby 20 g Jabłko pieczone 1 szt Konfitura extra morelowa 1 szt Herbata ziołowa mięta b/c 250 ml		Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Rama bezmleczna 1szt Serek puszysty Tartare 1 szt (***MLE***) Pasta z makreli i ogórka kulka 100 g (***JAJ, RYB, GOR***) Szpinak baby 20 g Rzodkiewka czerwona ćw. 60 g Herbata ziołowa mięta b/c 250 ml	Chleb graham 80 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Serek puszysty Tartare 1 szt (***MLE***) Pasta z makreli i ogórka kulka 100 g (***JAJ, RYB, GOR***) Szpinak baby 20 g Rzodkiewka czerwona ćw. 60 g Herbata ziołowa mięta b/c 250 ml	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Musli b/d/c 20 g (***GLU, SOJ, MLE, ORZ***) Szynka delikatna z fileta 20 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Ser podpuszczkowy Edam 20 g (***MLE***) Serek Deliser 1 szt (***MLE***) Pomidory koktajlowe 20 g Ogórek świeży b/s 20 g
	II Śniadanie			Wafle ryżowe 30 g Rama bezmleczna 1 szt Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Sałata lodowa z warzywami a'la grecka z fetą, awokado z oliwkami 100g/60g/5g/20g/3g Mix sałat 50 g Pomidory koktajlowe 40 g Herbata zielona b/c 250 ml	Sałata lodowa z warzywami a'la grecka z fetą, awokado z oliwkami 100g/60g/5g/20g/3g	Wafle ryżowe 30 g Rama bezmleczna 1 szt Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Sałata lodowa z warzywami a'la grecka z fetą, awokado z oliwkami 100g/60g/5g/20g/3g Pomidory koktajlowe 20 g Herbata zielona b/c 250 ml	
	Obiad	Dyniowy krem z kurkumą na wywarze mięsnym z jarzynami i grzankami ziołowymi i zieleniną 250ml/10g (***MLE, SEL, GLU,JAJ***) Ryba pieczona w ziołach (dorsz) 100 g /1 p (***RYB***) Sos grecki 60 ml ***(SEL,GLU,MLE)*** Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Surówka tęczowa z kapustą czerwoną i białą, papryką, marchewką z oliwą 150 g Woda z miętą 250 ml	Zupa brokułowa na wywarze mięsnym z kaszą manną i ziel 250 ml (***MLE, SEL, GLU***) Ryba gotowana na parze (dorsz) 100 g/1 p (***RYB***) Sos cytrynowy 60 ml (***GLU, SEL***) Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Dynia gotowana w kostce z oliwą 150 g Woda z miętą 250 ml		Dyniowy krem z kurkumą na wywarze mięsnym z jarzynami i grzankami ziołowymi i zieleniną 250ml/10g (***MLE, SEL, GLU,JAJ***) Ryba gotowana na parze (dorsz) 100 g/ 1p (***RYB***) Ziemniaki gotowane z zieleniną 100 g Dynia gotowana w kostce z oliwą 150 g Surówka tęczowa z kapustą czerwoną i białą, papryką, marchewką i oliwą 150 g Woda z miętą 250 ml	Dyniowy krem z kurkumą na wywarze mięsnym z jarzynami i grzankami ziołowymi i zieleniną 250ml/10g (***MLE, SEL, GLU,JAJ***) Ryba gotowana na parze (dorsz) 100 g/1 p (***RYB***) Sos grecki 60 ml (***GLU, SEL***) Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Dynia gotowana w kostce z oliwą 150 g Surówka tęczowa z kapustą czerwoną i białą, papryką, marchewką i oliwą 150 g Woda z miętą 250 ml	
	Podwieczore	Mleko gotowane 200 ml (***MLE***) Musli b/d/c 20 g (***GLU, SOJ, MLE, ORZ***) Morela 1 szt			Brzoskwinia 1 szt	Musli b/d/c 20 g (***GLU, SOJ, MLE, ORZ***) Mleko gotowane 200 ml (***MLE***) Morela 1 szt	
	Kolacja I	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka gotowana - wędlina 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek homogenizowany naturalny z wanilią 150g 1 szt (***MLE***) Mus z jabłka 20 g Papryka świeża ćw. 60 g Kakao gotowane na mleku z/c 250/3g (***SOJ, MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 40 g(***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Serek homogenizowany naturalny z wanilią 150g 1 szt (***MLE***) Mus z jabłka 20 g Sałata masłowa 8 g Pomidory koktajlowe 50 g Mleko gotowane b/c 250 ml (***MLE***)		Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ,SEZ***) Rama bezmleczna 1 szt Szynka delikatna z fileta 20 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Ogórek kiszony ćw. 20 g Papryka świeża ćw. 60 g Mleko gotowane 200 ml (***MLE***)	Chleb graham 80 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 40 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Ogórek kiszony ćw. 20 g Papryka świeża ćw. 60 g Mleko gotowane 200 ml (***MLE***)	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Płatki owsiane 20 g ***(GLU)*** Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek puszysty Tartare 1 szt (***MLE***) Pomidor b/skóry 20 g Ogórek kiszony ćw. 20 g Miód sztukowy 1 szt Herbata owocowa b/c malinowa 150 ml
	Kolacja I	Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 150 g		Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Polędwica ani drobiowa 20 g(***SOJ***) Skyr jogurt naturalny typu islandzkiego 1 szt (***MLE***) Pomidor b/skóry 20 g Roszponka 20 g Herbata zielona b/c 250 ml	Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 100 g	Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 10 g (***MLE***) Polędwica ani drobiowa 20 g (***SOJ***) Skyr jogurt naturalny typu islandzkiego 1 szt (***MLE***) Pomidor b/skóry 20 g Roszponka 20 g Herbata zielona b/c 250 ml	
	Wartości odżywcze	Kcal: 2712.32 kcal; Białko ogółem: 103.85 g; Tłuszcz ogółem: 123.94 g; Węglowodany ogółem: 303.01 g; Kw. tł. nasycone: 48.39 g; Sól: 8.21 g; Sód: 2156.28 mg; Błonnik: 32.26 g; W tym cukry: 58.79 g;	Kcal: 2506.67 kcal; Białko ogółem: 109.31 g; Tłuszcz ogółem: 98.27 g; Węglowodany ogółem: 315.93 g; Kw. tł. nasycone: 42.97 g; Sól: 4.04 g; Sód: 1109.43 mg; Błonnik: 30.65 g; W tym cukry: 54.00 g;	Kcal: 2479.45 kcal; Białko ogółem: 135.23 g; Tłuszcz ogółem: 88.74 g; Węglowodany ogółem: 305.29 g; Kw. tł. nasycone: 49.20 g; Sól: 5.60 g; Sód: 1268.54 mg; Błonnik: 28.47 g; W tym cukry: 56.32 g;	Kcal: 1612.38 kcal; Białko ogółem: 89.36 g; Tłuszcz ogółem: 60.95 g; Węglowodany ogółem: 181.35 g; Kw. tł. nasycone: 20.89 g; Sól: 6.99 g; Sód: 1849.11 mg; Błonnik: 29.14 g; W tym cukry: 40.28 g;	Kcal: 2664.31 kcal; Białko ogółem: 134.61 g; Tłuszcz ogółem: 123.59 g; Węglowodany ogółem: 274.13 g; Kw. tł. nasycone: 51.29 g; Sól: 10.17 g; Sód: 2533.98 mg; Błonnik: 39.60 g; W tym cukry: 52.05 g;	Kcal: 612.00 kcal; Białko ogółem: 30.99 g; Tłuszcz ogółem: 23.73 g; Węglowodany ogółem: 70.60 g; Kw. tł. nasycone: 14.67 g; Sól: 3.21 g; Sód: 788.36 mg; Błonnik: 3.65 g; W tym cukry: 20.24 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-07 do dnia 2026-09-20 12_K_WSD BYDGOSZCZ

		WSD Dieta podstawowa PO1	WSD Dieta łatwo strawna PO2	WSD Dieta łatwo strawna bogatobiałkowa PO2/S/K	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (1500-1700) PO3/S/K	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (WW/WBT) PO3/S/K	WSD Dodatek dla diet
2026-09-19 sobota	I Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Kiełbaski z fileta z indyka na ciepło 2 szt (***GLU, SOJ,JAJ,MLE)*** Ketchup łagodny 10 g Ser podpuszczkowy Edam 40 g (***MLE***) Ogórek kiszony b/s plasterki 60 g Herbata owocowa b/c wiśniowa 250 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Bułka poznańska 1szt 60 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica ani drobiowa 40 g (***SOJ***) Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE***) Pomidory koktajlowe 60 g Miód sztukowy 1 szt Herbata owocowa b/c wiśniowa 250 ml		Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Rama bezmleczna 1 szt Polędwica ani drobiowa 20 g (***SOJ***) Jajko got. na twardo 2 połówki (***JAJ***) Ser biały - pasta z koperkiem 20 g(***MLE***) Awokado plastry 30 g Ogórek kiszony b/s 60 g Herbata owocowa b/c wiśniowa 250 ml	Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica ani drobiowa 40 g (***SOJ***) Jajko got. na twardo 2 połówki (***JAJ***) Ser biały - pasta z koperkiem 20 g(***MLE***) Awokado plastry 30 g Ogórek kiszony b/s 60 g Herbata owocowa b/c wiśniowa 250 ml	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Płatki owsiane 20 g ***(GLU)*** Szynka delikatna z fileta 20 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Serek śmietankowy Almette 1 szt (***MLE***) Buraczki gotowane plastry 20 g Konfitura extra truskawkowa 1 szt
	II Śniadanie			Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE***) Musli z owocami b/d/c 20 g (***GLU, SOJ, MLE, ORZ***) Jabłko gotowane 1 szt	Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE***) Płatki owsiane 20 g (***GLU, SOJ***)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE***) Musli z owocami b/d/c 20 g (***GLU, SOJ, MLE, ORZ***) Śliwki 1 szt	
	Obiad	Zupa szpinakowa na wywarze jarzynowym z makaronem żytnim i ziel 250ml/30g 250 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Schab z morelą pieczony 100 g/1 p (***GLU, GOR, S02***) Sos pieczeniowy 60 ml (***GLU,MLE***) Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Surówka z buraczków z cebulką i oliwą 150 g Marchewka z groszkiem gotowana 150 g (***GLU***) Kompot z truskawek z cukrem 250ml/3g	Zupa szpinakowa na wywarze jarzynowym z makaronem żytnim i ziel 250ml/30g (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Zrazik wp-wołowy gotowany na parze 100 g/1 p (***GLU, JAJ***) Sos ziołowy 60 ml (***GLU***) Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Buraczki gotowane na parze z oliwą 150 g Marchewka z groszkiem gotowana 150 g (***GLU***) Kompot z truskawek z cukrem 250ml/3g		Zupa szpinakowa na wywarze jarzynowym z makaronem żytnim i ziel 250ml/30g (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Schab z morelą pieczony 100 g/1 p (***GLU, GOR, S02***) Ziemniaki gotowane z zieleniną 100 g Surówka z buraczków z cebulką i oliwą 150 g Marchewka z groszkiem gotowana 150 g (***GLU***) Kompot z truskawek b/c 250 ml	Zupa szpinakowa na wywarze jarzynowym z makaronem żytnim i ziel 250ml/30g (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Schab z morelą pieczony 100 g/1 p (***GLU, GOR, S02***) Sos pieczeniowy 60 ml (***GLU,MLE***) Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Kalafior gotowany na parze z oliwą 150 g Marchewka z groszkiem gotowana 150 g (***GLU***) Kompot z truskawek b/c 250 ml	
	Podwieczorek	Galaretka tęczowa z bananem i bitą słodką śmietanką 200g/50g/5g	Galaretka tęczowa z bananem i200g/50g		Galaretka tęczowa b/c 200 g	Galaretka tęczowa b/c 200 g Herbatniki bebe 16g 1 szt (***GLU, SOJ, MLE***)	
	Kolacja I	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Ser mozzarella ćw. z oliwą i pestkami dyni 40 g (***MLE***) Powidła śliwkowe 30 g Pomidor b/s z cebulką 60 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 40 g(***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Ser mozzarella ćw. z oliwą i pestkami dyni 40 g (***MLE***) Konfitura extra morelowa 1 szt Roszponka 20 g Jabłko pieczone 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***)		Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Rama bezmleczna 1 szt Kurczak gotowany - wędlina 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Ser mozzarella ćw. z oliwą i pestkami dyni 40 g (***MLE***) Pomidor b/s z cebulką 60 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb graham 80 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Ser mozzarella ćw z oliwą i pestkami dyni 40 g (***MLE***) Pomidor b/s z cebulką 60 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***)	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Musli b/d/c 20 g (***GLU, SOJ, MLE, ORZ***) Polędwica drobiowa 20 g (***GLU, SOJ, MLE***) Serek twarogowo śmietankowy Haga 1 szt (***MLE***) Papryka świeża 20 g Mix sałat 20 g Herbata ziołowa melisa b/c 150 ml
	Kolacja II	Serek wiejski 1 szt (***MLE***)		Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek śmietankowy Almette 1 szt (***MLE***) Sałata masłowa 8 g Brzoskwinia 1 szt Herbata ziołowa rumianek b/c 150 ml	Serek wiejski 1 szt (***MLE***)	Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 10 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek śmietankowy Almette 1 szt (***MLE***) Sałata masłowa 8 g Brzoskwinia 1 szt Herbata ziołowa rumianek b/c 150 ml	
	Wartości odżywcze	Kcal: 2654.18 kcal; Białko ogółem: 124.27 g; Tłuszcz ogółem: 113.82 g; Węglowodany ogółem: 291.05 g; Kw. tł. nasycone: 54.70 g; Sól: 11.02 g; Sód: 3453.86 mg; Błonnik: 33.07 g; W tym cukry: 58.19 g;	Kcal: 2191.44 kcal; Białko ogółem: 96.38 g; Tłuszcz ogółem: 69.82 g; Węglowodany ogółem: 310.10 g; Kw. tł. nasycone: 38.67 g; Sól: 5.96 g; Sód: 1434.62 mg; Błonnik: 27.66 g; W tym cukry: 69.15 g;	Kcal: 2849.20 kcal; Białko ogółem: 123.05 g; Tłuszcz ogółem: 101.04 g; Węglowodany ogółem: 381.49 g; Kw. tł. nasycone: 57.75 g; Sól: 7.04 g; Sód: 1238.96 mg; Błonnik: 35.84 g; W tym cukry: 91.59 g;	Kcal: 1575.59 kcal; Białko ogółem: 94.32 g; Tłuszcz ogółem: 44.41 g; Węglowodany ogółem: 203.71 g; Kw. tł. nasycone: 20.48 g; Sól: 6.55 g; Sód: 1804.67 mg; Błonnik: 27.14 g; W tym cukry: 56.33 g;	Kcal: 2769.69 kcal; Białko ogółem: 132.43 g; Tłuszcz ogółem: 100.95 g; Węglowodany ogółem: 343.89 g; Kw. tł. nasycone: 58.05 g; Sól: 8.90 g; Sód: 1939.75 mg; Błonnik: 42.62 g; W tym cukry: 69.47 g;	Kcal: 450.74 kcal; Białko ogółem: 26.11 g; Tłuszcz ogółem: 12.52 g; Węglowodany ogółem: 77.61 g; Kw. tł. nasycone: 9.47 g; Sól: 2.74 g; Sód: 391.35 mg; Błonnik: 3.96 g; W tym cukry: 20.46 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-07 do dnia 2026-09-20 12_K_WSD BYDGOSZCZ

		WSD Dieta podstawowa PO1	WSD Dieta łatwo strawna PO2	WSD Dieta łatwo strawna bogatobiałkowa PO2/S/K	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (1500-1700) PO3/S/K	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (WW/WBT) PO3/S/K	WSD Dodatek dla diet
2026-09-20 niedziela	I Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Pasztet drobiowy zapiekany 40 g ***(GLU,SOJ,JAJ,MLE)*** Ser topiony z twarożku i jogurtu Kiri 1 szt (***MLE***) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (***JAJ***) Sos tatarski 10 g (***JAJ, MLE, GOR***) Konfitura extra truskawkowa 1 szt Pomidor b/s ze szczypiorkiem 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 250 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Ser topiony z twarożku i jogurtu Kiri 1 szt (***MLE***) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (***JAJ***) Konfitura extra truskawkowa 1 szt Pomidor b/skóry 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 250 ml (***MLE***)		Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Rama bezmleczna 1 szt Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Ser topiony z twarożku i jogurtu Kiri 1 szt (***MLE***) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (***JAJ***) Szpinak baby 20 g Pomidor b/skóry ze szczypiorkiem 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 250 ml (***MLE***)	Chleb graham 80 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Ser topiony z twarożku i jogurtu Kiri 1 szt (***MLE***) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (***JAJ***) Szpinak baby 20 g Pomidor b/skóry z cebulką 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 250 ml (***MLE***)	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Musli b/d/c 20 g (***GLU, SOJ, MLE, ORZ***) Polędwica drobiowa 20 g (***GLU, SOJ, MLE***) Serek kanapkowy śmietankowy 17 g (***MLE***) Roszponka 20 g Papryka świeża 20 g Miód sztukowy 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 150 ml
	II Śniadanie			Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 1 szt Polędwica drobiowa 20 g (***GLU, SOJ, MLE***) Sałatka jarzynowa na jogurcie naturalnym 60 g (***JAJ, SEL, MLE***) Mix sałat 20 g Morela 1 szt Herbata ziołowa mięta b/c 250 ml	Sok jabłkowy 100% 200ml 1 szt	Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Rama bezmleczna 1 szt Polędwica drobiowa 20 g (***GLU, SOJ, MLE***) Sałatka jarzynowa na jogurcie naturalnym 60 g (***JAJ, SEL, MLE***) Mix sałat 20 g Śliwki 2 szt Herbata ziołowa mięta b/c 250 ml	
	Obiad	Zupa pomidorowa na wywrze jarzynowym z laną kluseczką i ziel 250ml/30g (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Kotlet z piersi kurczaka w panierce smażony 120 g/1 p (***GLU, JAJ***) Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Sałata lodowa z pomidorami i serem feta z oliwą i awokado 150 g (***MLE***) Szpinak duszony 150 g Woda z miętą 250 ml	Zupa pomidorowa na wywarze jarzynowym z laną kluseczką 250ml/30g (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Terrina dr-wp faszerowana bukietem jarzyn 100 g /1 p (***GLU, JAJ***) Sos kremowy z cukinią 60 ml (***GLU***) Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g Szpinak duszony 150 g Woda z miętą 250 ml		Zupa pomidorowa na wywarze jarzynowym z laną kluseczką i ziel 250ml/30g (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Terrina dr-wp faszerowana bukietem jarzyn 100 g /1 p (***GLU, JAJ***) Ziemniaki gotowane z zieleniną 100 g Sałata lodowa z pomidorami i serem feta, oliwą i awokado 150 g Szpinak duszony 150 g Woda z miętą 250 ml	Zupa pomidorowa na wywarze jarzynowym z laną kluseczką i ziel 250ml/30g (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Terrina dr-wp faszerowana bukietem jarzyn 100 g /1 p (***GLU, JAJ***) Sos kremowy z cukinią 60 ml (***GLU***) Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Sałata lodowa z pomidorami, serem feta z oliwą i awokado 150 g Szpinak duszony 150 g Woda z miętą 250 ml	
	Podwieczorek	Koktajl bananowo - szpinakowy z Chia 200 ml (***MLE***) Biszkopty 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***)			Koktajl bananowo szpinakowy z Chia 250 ml (***MLE***)	Koktajl bananowo szpinakowy z Chia 200 ml (***MLE***) Biszkopty 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***)	
	Kolacja I	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Schab benedyktyński 40 g (***SOJ***) Twarożek pomidorowy kulka 60 g (***MLE***) Konfitura extra morelowa 1 szt Cykoria 20 g Pomidory koktajlowe 40 g Herbata z cytryną i cukrem 250/3g	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Twarożek pomidorowy kulka 60 g (***MLE***) Konfitura extra morelowa 1 szt Cykoria 20 g Pomidory koktajlowe 40 g Herbata z cytryną i cukrem 250/3g		Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Twarożek pomidorowy kulka 60 g(***MLE***) Cykoria 20 g Pomidory koktajlowe 60 g Herbata z cytryną b/c 250 ml	Chleb graham 80 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Twarożek z pomidorami kulka 60g (***MLE***) Cykoria 20 g Pomidory koktajlowe 60 g Herbata z cytryną b/c 250 ml	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Płatki owsiane 20 g ***(GLU)*** Polędwica ani drobiowa 20 g (***SOJ***) Serek Deliser 1 szt (***MLE***) Mix sałat 20 g Ogórek świeży b/skóry 20 g
	Kolacja II	Serek homogenizowany naturalny Bieluch z wanilią 1 szt (***MLE***)		Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka gotowana - wędlina 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek Deliser 1 szt (***MLE***) Rukola 10 g Sok pomidorowy 100% 1 szt Herbata owocowa b/c żurawinowa 250 ml	Serek homogenizowany naturalny Bieluch 1 szt (***MLE***)	Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka gotowana - wędlina 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek Deliser 1 szt (***MLE***) Rukola 10 g Sok pomidorowy 100% 1 szt Herbata owocowa b/c żurawinowa 250 ml	
	Wartości odżywcze	Kcal: 2813.92 kcal; Białko ogółem: 140.98 g; Tłuszcz ogółem: 138.63 g; Węglowodany ogółem: 231.42 g; Kw. tł. nasycone: 63.06 g; Sól: 5.98 g; Sód: 1267.10 mg; Błonnik: 23.84 g; W tym cukry: 60.22 g;	Kcal: 2834.34 kcal; Białko ogółem: 134.50 g; Tłuszcz ogółem: 135.20 g; Węglowodany ogółem: 257.51 g; Kw. tł. nasycone: 59.99 g; Sól: 5.87 g; Sód: 963.24 mg; Błonnik: 22.13 g; W tym cukry: 50.97 g;	Kcal: 2994.03 kcal; Białko ogółem: 137.70 g; Tłuszcz ogółem: 127.75 g; Węglowodany ogółem: 312.38 g; Kw. tł. nasycone: 59.93 g; Sól: 8.09 g; Sód: 1346.23 mg; Błonnik: 27.83 g; W tym cukry: 48.96 g;	Kcal: 1676.62 kcal; Białko ogółem: 103.84 g; Tłuszcz ogółem: 71.21 g; Węglowodany ogółem: 157.81 g; Kw. tł. nasycone: 33.49 g; Sól: 4.43 g; Sód: 648.54 mg; Błonnik: 20.64 g; W tym cukry: 36.70 g;	Kcal: 2896.95 kcal; Białko ogółem: 134.39 g; Tłuszcz ogółem: 128.03 g; Węglowodany ogółem: 281.46 g; Kw. tł. nasycone: 59.84 g; Sól: 8.35 g; Sód: 1455.78 mg; Błonnik: 37.07 g; W tym cukry: 49.37 g;	Kcal: 565.30 kcal; Białko ogółem: 21.76 g; Tłuszcz ogółem: 13.97 g; Węglowodany ogółem: 78.44 g; Kw. tł. nasycone: 11.45 g; Sól: 2.36 g; Sód: 458.16 mg; Błonnik: 4.02 g; W tym cukry: 25.92 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Fudeko S.A.

ul. Spokojna 4, 81-549 Gdynia

Oznaczenia wskaźników odż.:

Kcal - Wartość energetyczna[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem,
Tłuszcz ogółem - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sód - Sód,
Sól - Sól,
Potas - Potas,
Wapń - Wapń,
Fosfor - Fosfor,
Magnez - Magnez,
Żelazo - Żelazo,
Kw. tł. nasycone - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
WW - WW,
Błonnik - Błonnik pokarmowy,
W tym cukry - suma cukrów prostych

Wykaz alergenów
1) GLU - zboża zawierające gluten
2) SKR - skorupiaki i pochodne
3) JAJ - jaja i pochodne
4) RYB - ryby i pochodne
5) OZI - orzeszki ziemne i pochodne
6) SOJ - soja i pochodne
7) MLE - mleko i pochodne
8) *ORZ - orzechy*
9) SEL - seler i pochodne
10) GOR - gorczyca i pochodne
11) SEZ - nasiona sezamu i pochodne
12) DWU - dwutlenek siarki, siarczany
13) ŁUB - łubin i pochodne
14) MCK - mięczaki i pochodne