Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-05 do dnia 2026-10-18 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
2026-10-05 poniedziałek	I Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Pasztet pieczony drobiowy 60 g (***GLU, SOJ, MLE***) Serek naturalny Bieluch 1 szt (***MLE***) Burak kostka z fetą i prażonym słonecznikiem 60 g (***MLE, GOR***) śliwka 1 szt Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata ziołowa mięta b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica drobiowa 40 g (***GLU, SOJ, MLE***) Serek naturalny Bieluch 1 szt (***MLE***) Szpinak baby 16 g Pomidor b/skóry plasterki 40 g Banan 1 szt Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata ziołowa mięta b/c 200 ml		Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Rama bezmleczna 1szt 1 szt Polędwica drobiowa 20 g (***GLU, SOJ, MLE***) Serek naturalny Bieluch 1 szt (***MLE***) Sałata masłowa 8 g Kiełki roślinne 5 g śliwka 1 szt Burak z fetą i prażonym słonecznikiem 35 g (***MLE, GOR***) Herbata ziołowa mięta b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica drobiowa 40 g (***GLU, SOJ, MLE***) Serek naturalny Bieluch 1 szt (***MLE***) Sałata masłowa 8 g Kiełki roślinne 5 g Burak z fetą i prażonym słonecznikiem 35 g (***MLE, GOR***) śliwka 1 szt Herbata ziołowa mięta b/c 200 ml	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 śmietankowo twarogowy Haga 1 szt (***MLE***) Mus z jabłka 20 g Pomidory koktajlowe 20 g Konfitura extra wiśniowa 1szt
	II Śniadanie			Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Ciastka kruche owsiane b/d/c 30 g (***GLU***)	Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (***MLE***)	Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Ciastka kruche owsiane b/d/c 30 g (***GLU***)	
	Obiad	Zupa krem z kukurydzy na wywarze jarzynowym z solonym popcornem i ziel 250/7g (***MLE, SEL***) Leczo z pieczarkami, groszkiem zielonym i soczewicą duszone w pomidorach z kolendrą 130 g (***GLU***) Ryż czerwony gotowany na sypko z ziel 200 g Sałata z jogurtem naturalnym i koperkiem 150 g (***JAJ, MLE, GOR***) Woda z miętą 200 ml	Zupa barszcz czerwony na wywarze mięsnym z ziemniakami i ziel 250ml (***MLE, SEL***) Pulpet wp-dr mielony z warzywami gotowany 100 g/1p Sos kremowy z cukinią 60 ml (***GLU,MLE***) Ryż czerwony gotowany na sypko z ziel 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze z oliwą 150 g Woda z miętą 200 ml		Zupa barszcz czerwony na wywarze mięsnym z ziemniakami i ziel 250ml (***MLE, SEL***) Pulpet wp-dr mielony z warzywami gotowany 100 g/1p Ryż czerwony gotowany na sypko z ziel 100 g Bukiet jarzyn gotowany na parze z oliwą 150 Sałata z jogurtem naturalnym z koperkiem 150 g (***JAJ, MLE, GOR***) Woda z miętą 200 ml	Zupa barszcz czerwony na wywarze mięsnym z ziemniakami i ziel 250ml (***MLE, SEL***) Pulpet wp-dr mielony z warzywami gotowany 100 g/1p Sos kremowy z cukinią 60 ml (***GLU, MLE***) Ryż czerwony gotowany na sypko z ziel 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze z oliwą 150 Sałata z jogurtem naturalnym z koperkiem 150 g (***JAJ, MLE, GOR***) Woda z miętą 200 ml	
	Podwieczorek	Budyń waniliowy gotowany na mleku z musem truskawkowym 200/50 (***MLE***)			Budyń waniliowy gotowany na mleku z musem truskawkowym b/c 150ml/50g (***MLE***)	Budyń waniliowy gotowany na mleku z musem truskawkowym b/c 200ml/50g (***MLE***)	
	Kolacja I	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Serek kanapkowy Almette 30 g (***MLE***) Bigos z białej i kiszonej kapusty z mięsem wp duszony z majerankiem 100 g (***GLU***) Ogórek świeży b/skóry 60 g Konfitura extra truskawkowa 1 szt Herbata owocowa malinowa b/c 250 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica ani drobiowa 40 g(***SOJ***) Serek kanapkowy Almette 30 g (***MLE***) Pasta z marchewki gotowanej zczarnuszką 60 g Konfitura extra truskawkowa 1 szt Herbata owocowa malinowa b/c 250 ml		Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Rama bezmleczna 1 szt Polędwica ani drobiowa 20 g (***SOJ***) Serek kanapkowy Almette 30 g (***MLE***) Pasta z marchewki gotowanej z czarnuszką 60 g Ogórek świeży b/skóry 60 g Herbata owocowa malinowa b/c 250 ml	Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Rama bezmleczna 1 szt Polędwica ani drobiowa 20 g (***SOJ***) Serek kanapkowy Almette 30 g (***MLE***) Pasta z marchewki gotowanej z czarnuszką 60 g Ogórek świeży b/skóry 60 g Herbata owocowa malinowa 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, S02***) Ser mozzarella kulka z pestkami dyni 1szt (***MLE***) Cykoria 10 g
	Kolacja II	Sok jabłkowy 100% 1 szt Herbatniki bebe 16g 1 szt (***GLU, SOJ, MLE***)		Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Kefir naturalny 200g 1 szt (***MLE***) Pasta mięsna z brokułem 60 g Serek śmietankowo twarogowy Haga 1 szt (***MLE***) Rukola 20 g Cykoria 10 g Herbata ziołowa rumianek b/c 200 ml	Sok jabłkowy 100% 1 szt	Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 10 g (***MLE***) Kefir naturalny 200g 1 szt (***MLE***) Serek twarogowo śmietankowy Haga 1 szt (***MLE***) Pasta mięsna z brokułem 60 g Rzodkiewka czerwona ćw. 60 g Cykoria 10 g Herbata ziołowa rumianek b/c 200 ml	
	Wartości odżywcze	Kcal: 2464.02 kcal; Białko ogółem: 80.53 g; Tłuszcz ogółem: 107.94 g; Węglowodany ogółem: 270.13 g; Kw. tł. nasycone: 50.67 g; Sól: 4.59 g; Sód: 1125.60 mg; Błonnik: 22.55 g; W tym cukry: 64.15 g;	Kcal: 2652.01 kcal; Białko ogółem: 89.63 g; Tłuszcz ogółem: 101.50 g; Węglowodany ogółem: 335.64 g; Kw. tł. nasycone: 50.15 g; Sól: 4.93 g; Sód: 1031.48 mg; Błonnik: 22.26 g; W tym cukry: 92.18 g;	Kcal: 3274.55 kcal; Białko ogółem: 121.66 g; Tłuszcz ogółem: 131.89 g; Węglowodany ogółem: 406.42 g; Kw. tł. nasycone: 69.49 g; Sól: 5.98 g; Sód: 1228.27 mg; Błonnik: 33.11 g; W tym cukry: 88.66 g;	Kcal: 1769.63 kcal; Białko ogółem: 92.39 g; Tłuszcz ogółem: 72.24 g; Węglowodany ogółem: 178.26 g; Kw. tł. nasycone: 32.67 g; Sól: 3.55 g; Sód: 819.27 mg; Błonnik: 25.32 g; W tym cukry: 50.47 g;	Kcal: 2931.12 kcal; Białko ogółem: 124.38 g; Tłuszcz ogółem: 130.25 g; Węglowodany ogółem: 317.74 g; Kw. tł. nasycone: 61.13 g; Sól: 5.62 g; Sód: 1236.81 mg; Błonnik: 39.36 g; W tym cukry: 60.98 g;	Kcal: 451.97 kcal; Białko ogółem: 28.72 g; Tłuszcz ogółem: 12.84 g; Węglowodany ogółem: 67.53 g; Kw. tł. nasycone: 9.00 g; Sól: 1.88 g; Sód: 148.88 mg; Błonnik: 3.62 g; W tym cukry: 17.77 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-05 do dnia 2026-10-18 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
2026-10-06 wtorek	I Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica drobiowa 20 g (***GLU, SOJ, MLE***) Galareta rybna z warzywami 100 g (***RYB, SEL***) Ser topiony z twarożku i jogurtu KIRI (17g) 1 szt (***MLE***) Sałata masłowa 8 g Pomidor b/skóry plastry 50 g Herbata owocowa - wiśniowa z cukrem 200ml/3g	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 20 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Galareta rybna z warzywami 100 g (***RYB, SEL***) Ser topiony z twarożku i jogurtu KIRIU (17g) 1 szt (***MLE***) Sałata masłowa 8 g Jabłko gotowane 1 szt Herbata owocowa wiśniowa z cukrem 200ml/3g		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***) Galareta rybna z warzywami 100 g (***RYB, SEL***) Serek topiony z twarożku i jogurtu KIRI 1 szt (***MLE***) Jabłko gotowane 1 szt Sałata masłowa 8 g Herbata owocowa b/c wiśniowa 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***) Galareta rybna z warzywami 100 g (***RYB, SEL***) Ser topiony z twarożku i jogurtu KIRI (17g) 1 szt (***MLE***) Jabłko gotowane 1 szt Sałata masłowa 8 g Herbata owocowa wiśniowa b/c 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Płatki owsiane 20 g (***GLU,***) Szynka delikatna z fileta 20 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Ser biały - plaster z koperkiem 20 g (***MLE***) Szpinak baby 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt
	II Śniadanie			Sok pomidorowy 100% łagodny 1 szt Biszkopty 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***)	Sok pomidorowy 100% łagodny 1 szt	Sok pomidorowy 100% łagodny 1 szt Krakersy 20 g (***GLU, JAJ, RYB, MLE***)	
	Obiad	Zupa wielowarzywna z brukselką na wywarze jarzynowym z ziemniakami i ziel 250ml/30g (***MLE, SEL***) Piramidki ze schabu z suszonymi pomidorami i mozzarellą pieczone 100 g/1p (***JAJ, MLE, GOR***) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g(***MLE***) Mizeria na jogurcie z rzodkiewką 150 g ***(MLE)*** Kompot z cz. porzeczki z cukrem 200ml/3g	Zupa krem z dyni na wywarze jarzynowym z grzankami ziołowymi i ziel 250ml/14g (***GLU, MLE***) Klopsik z indyka z koperkiem gotowany na parze 100 g/1p (***GLU,JAJ***) Sos kremowy z tartą marchewką 60 ml (***GLU***) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g ***(MLE)*** Buraczki tarte gotowane na parze z oliwą 150 g Kompot z cz. porzeczki z cukrem 200ml/3g		Zupa krem z dyni na wywarze jarzynowym z grzankami ziołowymi i ziel 250ml/14g (***GLU, MLE***) Klopsik z indyka z koperkiem gotowany na parze 100 g/1p (***GLU,JAJ***) Ziemniaki gotowane z zieleniną 100 g Buraczki tarte gotowane na parze z oliwą 150 g Mizeria na jogurcie z rzodkiewką 150 g ***(MLE)*** Kompot z cz. porzeczki b/c 200 ml	Zupa wielowarzywna na wywarze jarzynowym z ziemniakami i ziel 250ml/30g (***MLE, SEL***) Klopsik z indyka z koperkiem gotowany na parze 100 g/1p (***GLU, JAJ***) Sos kremowy z tartą marchewką 60 ml (***GLU***) Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Buraczki tarte gotowane na parze z oliwą 150 g Mizeria na jogurcie z rzodkiewką 150 g ***(MLE)*** Kompot z cz. porzeczki b/c 200 ml	
	Podwieczorek	Actimel klasyczny 1 szt (***MLE***) Ciastka kruche b/d/c 30 g (***GLU***)			Actimel klasyczny 1 szt (***MLE***)	Actimel klasyczny 1 szt (***MLE***) Ciastka kruche owsiane b/d/c 30 g (***GLU***)	
	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***) Twarożek z buraczkiem tartym kulka 50 g (***MLE***) Pomidory koktajlowe 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica drobiowa 40 g (***GLU, SOJ, MLE***) Twarożek z buraczkiem tartym kulka 50 g (***MLE***) Pomidorki koktajlowe 40 g Cykoria 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (***MLE***)		Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Rama bezmleczna 1 szt Polędwica drobiowa 20 g (***GLU, SOJ, MLE***) Twarożek z buraczkiem tartym kulka 50 g (***MLE***) Cykoria 20 g Pomidory koktajlowe 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (***MLE***)	Chleb graham 80 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica drobiowa 40 g (***GLU, SOJ, MLE***) Twarożek z buraczkiem tartym kulka 50 g (***MLE***) Cykoria 20 g Pomidory koktajlowe 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 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 śmietankowo twarogowy Haga 1 szt (***MLE***) Pomidor b/skóry ćwiartki 20 g Herbata owocowa truskawkowa b/c 150 ml
	Kolacja II	Skyr jogurt naturalny typu islandzkiego 150ml 1 szt (***MLE***)		Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Skyr jogurt naturalny typu islandzkiego 150ml 1 szt (***MLE***) Serek Deliser 1 szt (***MLE***) Sałata lodowa z warzywami i pestkami dyni 60 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (***GLU, MLE***)	Skyr jogurt naturalny typu islandzkiego 150ml 1 szt (***MLE***)	Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 10 g (***MLE***) Skyr jogurt naturalny typu islandzkiego 150ml 1 szt (***MLE***) Serek Deliser 1 szt (***MLE***) Sałata lodowa z warzywami i pestkami dyni 60 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (***GLU, MLE***)	
	Wartości odżywcze	Kcal: 2517.03 kcal; Białko ogółem: 112.88 g; Tłuszcz ogółem: 125.11 g; Węglowodany ogółem: 230.32 g; Kw. tł. nasycone: 55.24 g; Sól: 5.59 g; Sód: 918.52 mg; Błonnik: 20.85 g; W tym cukry: 40.71 g;	Kcal: 2537.76 kcal; Białko ogółem: 125.50 g; Tłuszcz ogółem: 98.31 g; Węglowodany ogółem: 298.37 g; Kw. tł. nasycone: 47.13 g; Sól: 5.73 g; Sód: 1010.53 mg; Błonnik: 25.77 g; W tym cukry: 60.22 g;	Kcal: 3197.80 kcal; Białko ogółem: 143.80 g; Tłuszcz ogółem: 134.75 g; Węglowodany ogółem: 333.60 g; Kw. tł. nasycone: 59.04 g; Sól: 7.19 g; Sód: 1246.72 mg; Błonnik: 30.01 g; W tym cukry: 69.59 g;	Kcal: 1698.65 kcal; Białko ogółem: 110.05 g; Tłuszcz ogółem: 61.92 g; Węglowodany ogółem: 177.30 g; Kw. tł. nasycone: 23.88 g; Sól: 4.07 g; Sód: 645.72 mg; Błonnik: 26.52 g; W tym cukry: 43.99 g;	Kcal: 2911.06 kcal; Białko ogółem: 144.02 g; Tłuszcz ogółem: 124.23 g; Węglowodany ogółem: 310.50 g; Kw. tł. nasycone: 59.09 g; Sól: 7.73 g; Sód: 1258.38 mg; Błonnik: 36.50 g; W tym cukry: 60.46 g;	Kcal: 546.01 kcal; Białko ogółem: 32.48 g; Tłuszcz ogółem: 14.63 g; Węglowodany ogółem: 76.71 g; Kw. tł. nasycone: 9.87 g; Sól: 2.26 g; Sód: 342.71 mg; Błonnik: 3.34 g; W tym cukry: 18.26 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-05 do dnia 2026-10-18 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
2026-10-07 środa	I Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Rogal z makiem 1 szt (***GLU, JAJ, MLE***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka Michałowej 40 g (***GLU***) Serek wiejski ze szczypiorkiem 1 szt (***MLE***) Ogórek kiszony ćw. 60 g Konfitura extra wiśniowa 1 szt Śliwki 1 szt Herbata czarna z cytryną i cukrem 200ml/3g Zupa ml. z zacierką 150 ml (***GLU, JAJ, MLE***)	Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Rogal z makiem 1 szt (***GLU, JAJ, MLE***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica ani drobiowa 40 g (***SOJ***) Serek wiejski 200g 1 szt (***MLE***) Szpinak baby 10 g Konfitura extra truskawkowa 1 szt Banan 1 szt Herbata czarna z cytryną i cukrem 200ml/3g Zupa ml. z zacierką 150 ml (***GLU, JAJ, MLE***)		Rogal z makiem 1 szt (***GLU, JAJ, MLE***) Rama bezmleczna 1 szt Polędwica ani drobiowa 20 g (***SOJ***) Serek wiejski ze szczypiorkiem 1 szt (***MLE***) Szpinak baby 10 g Ogórek kiszony ćw. 60 g Śliwki 1 szt Herbata czarna z cytryną b/c 200 ml	Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Rogal z makiem 1 szt (***GLU, JAJ, MLE***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica ani drobiowa 40 g (***SOJ***) Serek wiejski ze szczypiorkiem 1 szt (***MLE***) Szpinak baby 10 g Ogórek kiszony ćw. 60 g Śliwki 1 szt Herbata czarna z cytryną b/c 200 ml	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 puszysty Tartare 1 szt (***MLE***) Mus z jabłka 20 g Pomidory koktajlowe 20 g Pasta jarzynowa kulka 20 g (***SEL***)
	II Śniadanie			Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 1 szt Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (***JAJ***) Koper 1 g Serek topiony z twarożku i jogurtu KIRI (17g) 1 szt (***MLE***) Kiełki roślinne 5 g Cykoria 20 g Herbata ziołowa melisa b/c 200 ml	Bezpośredni sok marchwiowo-jabłkowy 100% tłoczony 200ml 1 szt	Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Rama bezmleczna 1 szt Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (***JAJ***) Szczypiorek 3 g Serek topiony z twarożku i jogurtu KIRI (17g) 1 szt (***MLE***) Cykoria 20 g Kiełki roślinne 5 g Herbata ziołowa melisa b/c 200 ml	
	Obiad	Zupa meksykańska na wywarze mięsnym z ziemniakami i ziel 250ml (***SEL***) Bitka z karkówki duszona w ziołach z cebulką 100 g/1p (***GLU***) Sos pieczarkowy 60 ml (***GLU, MLE***) Kasza jęczmienna gotowana z zieleniną 200 g (***GLU***) Sałatka Cezar 150 g (***MLE***) Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa pejzanka na wywarze jarzynowym z ziemniakami i ziel 250ml (***MLE, SEL***) Zrazik wp-dr gotowany na parze, faszerowany marchewką 100 g/1p (***GLU, JAJ***) Sos śmietanowy z koperkiem 60 ml (***GLU, MLE***) Kasza jęczmienna gotowana z zieleniną 200 g (***GLU***) Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g Woda z pomarańczą 200 ml		Zupa pejzanka na wywarze jarzynowym z ziemniakami i ziel 250ml (***MLE, SEL***) Zrazik wp-dr gotowany na parze, faszerowany marchewką 100 g/1p (***GLU, JAJ***) Kasza jęczmienna gotowana z zieleniną 100 g (***GLU***) Sałatka Cezar 150 g (***MLE***) Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa pejzanka na wywarze jarzynowym z ziemniakami i ziel 250ml (***MLE, SEL***) Zrazik wp-dr gotowany na parze, faszerowany marchewką 100 g/1p (***GLU, JAJ***) Sos śmietanowy z koperkiem 60 ml (***GLU, MLE***) Kasza jęczmienna gotowana z zieleniną 200 g (***GLU***) Sałatka Cezar 150 g (***MLE***) Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	
	Podwieczorek	Pączek z wiśnią 1 szt Mleko gotowane 200 ml (***MLE***)	Drożdżówka z truskawkami 1 szt (***GLU, JAJ, MLE***) Mleko gotowane 200 ml (***MLE***)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE***)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE***) Biszkopty 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Gruszka 1 szt	
	Kolacja I	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka na parze - wędlina 40 g Pasta z jajka z rzodkiewką tartą, kulka 60 g (***JAJ, GOR***) Pomidor b/s ćw. z cebulką 60 g Mus z jabłka 20 g Herbata owocowa truskawkowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 40 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Pasta z jajka z zieleniną, kulka 60 g (***JAJ, GOR***) Sałata 8 g Jabłko gotowane 1 szt Mus z jabłka 20 g Herbata owocowa truskawkowa b/c 200 ml		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***) Pasta z jajka z rzodkiewką tartą, kulka 60 g (***JAJ, GOR***) Pomidory koktajlowe 60 g Roszponka 20 g Herbata owocowa truskawkowa b/c 200 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***) Pasta z jajka z rzodkiewką tartą, kulka 60 g (***JAJ, GOR***) Pomidory koktajlowe 60 g Roszponka 20 g Herbata owocowa truskawkowa b/c 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Płatki owsiane 20 g (***GLU,***) Polędwica drobiowa 20 g (***GLU, SOJ, MLE***) Serek topiony z twarożku i jogurtu KIRI (17g) 1 szt (***MLE***) Konfitura extra truskawkowa 1 szt Rukola 10 g
	Kolacja II	Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (***MLE***)		Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Szpinak baby 20 g Marchew tarta z jabłkiem 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (***MLE***)	Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (***MLE***)	Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 10 g (***MLE***) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Szpinak baby 20 g Marchew tarta z jabłkiem 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (***MLE***)	
	Wartości odżywcze	Kcal: 2805.90 kcal; Białko ogółem: 121.12 g; Tłuszcz ogółem: 111.87 g; Węglowodany ogółem: 329.32 g; Kw. tł. nasycone: 54.72 g; Sól: 6.88 g; Sód: 1690.99 mg; Błonnik: 25.25 g; W tym cukry: 71.72 g;	Kcal: 2877.26 kcal; Białko ogółem: 114.76 g; Tłuszcz ogółem: 97.53 g; Węglowodany ogółem: 399.72 g; Kw. tł. nasycone: 45.88 g; Sól: 5.69 g; Sód: 1181.10 mg; Błonnik: 25.33 g; W tym cukry: 85.80 g;	Kcal: 3621.87 kcal; Białko ogółem: 156.54 g; Tłuszcz ogółem: 139.10 g; Węglowodany ogółem: 453.16 g; Kw. tł. nasycone: 68.28 g; Sól: 8.27 g; Sód: 1573.08 mg; Błonnik: 30.40 g; W tym cukry: 91.94 g;	Kcal: 1731.41 kcal; Białko ogółem: 88.08 g; Tłuszcz ogółem: 61.59 g; Węglowodany ogółem: 215.11 g; Kw. tł. nasycone: 20.60 g; Sól: 4.77 g; Sód: 1212.19 mg; Błonnik: 20.44 g; W tym cukry: 21.41 g;	Kcal: 3119.41 kcal; Białko ogółem: 148.27 g; Tłuszcz ogółem: 129.87 g; Węglowodany ogółem: 335.30 g; Kw. tł. nasycone: 63.75 g; Sól: 9.30 g; Sód: 1997.64 mg; Błonnik: 40.18 g; W tym cukry: 45.81 g;	Kcal: 742.74 kcal; Białko ogółem: 46.86 g; Tłuszcz ogółem: 37.63 g; Węglowodany ogółem: 61.48 g; Kw. tł. nasycone: 23.10 g; Sól: 2.63 g; Sód: 241.08 mg; Błonnik: 4.54 g; W tym cukry: 18.79 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-05 do dnia 2026-10-18 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
2026-10-08 czwartek	I Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Schab benedyktyński 40 g (***SOJ***) Serek śmietankowy Almette 1 szt 30 g (***MLE***) Papryka świeża paseczki 60 g Powidła śliwkowe 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 40 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Serek śmietankowy Almette 1 szt 30 g (***MLE***) Pomidor b/skóry 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 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***) Serek śmietankowy Almette 1 szt 30 g (***MLE***) Pomidor b/skóry 60 g Papryka świeża paseczki 60 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 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***) Serek śmietankowy Almette 1szt 30 g (***MLE***) Pomidor b/skóry 60 g Papryka świeża paseczki 60 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***GLU, MLE***)	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***) Serek topiony z twarożku i jogurtu Haga 1 szt (***MLE***) Konfitura extra truskawkowa 1 szt Cykoria 10 g Herbata czarna z cytryną b/c 200 ml
	II Śniadanie			Actimel naturalny 1 szt (***MLE***) Podpłomyki b/c 20 g (***GLU, SOJ, MLE***)	Actimel klasyczny 1 szt (***MLE***)	Actimel klasyczny 1 szt (***MLE***) Podpłomyki b/c 20 g (***GLU, SOJ, MLE***) Świeża marchewka 100 g	
	Obiad	Zupa ogórkowa na wywarze mięsnym z laną kluseczką i ziel 250ml/20g (***GLU, MLE, SEL***) Kotlet meksykański z warzywami i kukurydzą pieczony 100 g/1p (***GLU, JAJ***) Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Surówka szwedzka z kapusty pekińskiej, warzyw sezonowych z oliwą i pestkami słonecznika 150 g Kompot z truskawek z cukrem200ml/3g	Zupa kaszka kukurydziana na wywarze mięsnym z tartymi jarzynami i ziel 250ml/20g (***GLU***) Bitka drobiowa gotowana 100 g/1 p (***GLU, MLE, SEL***) Sos pomidorowo-ziołowy 60 ml (***GLU,MLE)*** Ziemniaki gotowane z zieleniną200 g Cukinia gotowana z oliwą 150 g Kompot z truskawek z cukrem 200ml/3g		Zupa ogórkowa na wywarze mięsnym z laną kluseczką i ziel 250ml/20g (***GLU, MLE, SEL***) Kotlet meksykański z warzywami i kukurydzą pieczony 100 g/1p (***GLU, JAJ***) Ziemniaki gotowane z zieleniną 100 g Cukinia gotowana z oliwą 150 g Surówka szwedzka z kapusty pekińskiej, warzywami sezonowymi z oliwą i pestkami słonecznika 150 g Kompot z truskawek b/c 200 ml	Zupa ogórkowa na wywarze mięsnym z laną kluseczką i ziel 250ml/20g (***GLU, MLE, SEL***) Kotlet meksykański z warzywami i kukurydzą pieczony 100 g/1p (***GLU, JAJ***) Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Cukinia gotowana z oliwą 150 g Surówka szwedzka z kapusty pekińskiej, warzyw sezonowych z oliwą i pestkami słonecznika 150 g Kompot z truskawek b/c 200 ml	
	Podwieczorek	Suszony burak o smaku malinowym 18g 1 szt (***GLU, JAJ, MLE***) Kefir naturalny 200g 1 szt (***MLE***)	Herbatniki bebe 16g 1 szt (***GLU, SOJ, MLE***) Kefir naturalny 200g 1 szt (***MLE***)		Kefir naturalny 200g 1 szt (***MLE***) Suszony burak o smaku malinowym 18g 1 szt (***GLU, SOJ,MLE***)	Kefir naturalny 200g 1 szt (***MLE***) Suszony burak o smaku malinowym 18g 1 szt (***GLU, SOJ,MLE***)	
	Kolacja I	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Ser podpuszczkowy Gouda 40 g (***MLE***) Szynka Michałowej 40 g (***GLU***) Rukola 8 g Pasta z marchewki gotowanej 40 g (***MLE***) Mus z jabłka 20 g Herbata ziołowa miętowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 40 g(***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Ser mozzarella kulka 2 szt (***MLE***) Rukola 8 g Mus z jabłka 20 g Pasta z marchewki gotowanej 40 g (***MLE***) Herbata ziołowa miętowa b/c 200 ml		Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Rama bezmleczna 1 szt Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Ser mozzarella plastry z oliwą 40 g (***MLE***) Sałata masłowa 8 g Rukola 20 g Pasta z marchewki gotowanej 40 g (***MLE***) Herbata ziołowa miętowa b/c 200 ml	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 plasterki z oliwą 40 g (***MLE***) Sałata masłowa 8 g Pasta z marchewki gotowanej 40 g (***MLE***) Herbata ziołowa miętowa b/c 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Płatki owsiane 20 g (***GLU,***) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Ser biały - plaster z koperkiem 20 g (***MLE***) Serek Deliser 1 szt (***MLE***) Papryka świeża ćw. 20 g Pasta warzywna (włoszczyzna) 20 g (***SEL***)
	Kolacja II	Panna cotta 150 g (***MLE***)		Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Pasta z jajka z koperkiem kulka 60 g (***JAJ, GOR***) Polędwica ani drobiowa 20 g (***SOJ***) Burak z fetą i prażonym słonecznikiem 60 g (***MLE, GOR***) Pomidor koktajlowy 20 g Herbata czarna z plasterkiem pomarańczy b/c 200 ml	Panna cotta 100 g (***MLE***)	Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 10 g (***MLE***) Pasta z jajka z koperkiem kulka 60 g (***JAJ, GOR***) Polędwica ani drobiowa 20 g (***SOJ***) Burak z fetą i prażonym słonecznikiem 60 g (***MLE, GOR***) Papryka świeża ćw. 20 g Herbata czarna z plasterkiem pomarańczy b/c 200 ml	
	Wartości odżywcze	Kcal: 2667.96 kcal; Białko ogółem: 99.88 g; Tłuszcz ogółem: 115.59 g; Węglowodany ogółem: 286.22 g; Kw. tł. nasycone: 63.27 g; Sól: 7.47 g; Sód: 1728.15 mg; Błonnik: 25.09 g; W tym cukry: 47.35 g;	Kcal: 2465.56 kcal; Białko ogółem: 100.19 g; Tłuszcz ogółem: 119.70 g; Węglowodany ogółem: 229.23 g; Kw. tł. nasycone: 60.13 g; Sól: 4.96 g; Sód: 1014.54 mg; Błonnik: 14.39 g; W tym cukry: 48.12 g;	Kcal: 2392.14 kcal; Białko ogółem: 105.30 g; Tłuszcz ogółem: 97.36 g; Węglowodany ogółem: 256.04 g; Kw. tł. nasycone: 51.56 g; Sól: 6.30 g; Sód: 1230.11 mg; Błonnik: 16.81 g; W tym cukry: 37.81 g;	Kcal: 1611.44 kcal; Białko ogółem: 68.61 g; Tłuszcz ogółem: 65.33 g; Węglowodany ogółem: 174.59 g; Kw. tł. nasycone: 33.27 g; Sól: 4.03 g; Sód: 1011.95 mg; Błonnik: 19.56 g; W tym cukry: 39.53 g;	Kcal: 2731.87 kcal; Białko ogółem: 95.33 g; Tłuszcz ogółem: 140.44 g; Węglowodany ogółem: 264.25 g; Kw. tł. nasycone: 58.79 g; Sól: 7.21 g; Sód: 1649.70 mg; Błonnik: 30.31 g; W tym cukry: 43.08 g;	Kcal: 477.65 kcal; Białko ogółem: 30.28 g; Tłuszcz ogółem: 15.27 g; Węglowodany ogółem: 67.84 g; Kw. tł. nasycone: 10.54 g; Sól: 2.18 g; Sód: 179.35 mg; Błonnik: 4.14 g; W tym cukry: 19.41 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-05 do dnia 2026-10-18 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
2026-10-09 piątek Światowy dzień jajka	I Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Pasta z jajka i twarogu z koperkiem 60 g (***JAJ, MLE, GOR***) Serek topiony z twarożku i jogurtu Haga (17g) 1 szt (***MLE***) Pomidory koktajlowe 60 g Jabłko gotowane 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (***SOJ, MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Pasta z jajka i twarogu z koperkiem 60 g (***JAJ, MLE, GOR***) Serek topiony z twarożku i jogurtu Haga (17g) 1 szt (***MLE***) Pomidory koktajlowe 60 g Jabłko gotowane 1 szt Mleko gotowane b/c 200 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***) Pasta z jajka i twarogu z koperkiem 60 g (***JAJ, MLE, GOR***) Serek topiony z twarożku i jogurtu Haga 1 szt (***MLE***) Pomidory koktajlowe 60 g Jabłko gotowane 1 szt Mleko gotowane b/c 200 ml (***MLE***)	Chleb graham 80 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Pasta z jajka i twarogu z koperkiem 60 g (***JAJ, MLE, GOR***) Serek topiony z twarożku i jogurtu Haga (17g) 1 szt (***MLE***) Pomidory koktajlowe 60 g Jabłko gotowane 1 szt Mleko gotowane b/c 200 ml (***MLE***)	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Musli b/d/c 20 g (***GLU, SOJ, MLE, ORZ***) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Serek puszysty Tartare 1 szt (***MLE***) Szpinak baby 10 g Ogórek świeży b/skóry 20 g Konfitura extra wiśniowa 1 szt Herbata zielona b/c 150 ml
	II Śniadanie			Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 1 szt Serek śmietankowy Almette 1 szt 30 g (***MLE***) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Cykoria 20 g Pomidor b/s plasterki 40g Herbata czarna z plasterkiem pomarańczy b/c 200 ml	Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (***MLE***)	Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Rama bezmleczna 1 szt Serek śmietankowy Almette 1szt 30 g (***MLE***) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Cykoria 20 g Pomidor b/s plasterki 40g Herbata czarna z plasterkiem pomarańczy b/c 200 ml	
	Obiad	Zupa żurek na wywarze mięsnym z jajkiem 250ml/0,5szt (***GLU, JAJ, MLE, SEL, S02***) Jajko got. na twardo 2 szt (***JAJ***) Sos musztardowy 60 ml (***GLU, GOR***) Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Sałatka a'la grecka 150 g (***MLE, GOR***) Woda z cytryną 200 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej na wywarze jarzynowym z ziemniakami 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Morszczuk filet gotowany na parze z ziołami 100 g/1 p (***RYB***) Sos dyniowy 60 ml (***GLU, MLE***) Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Sałata w sosie jogurtowym 150 g (***MLE***) Woda z cytryną 200 ml		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej na wywarze jarzynowym z ziemniakami 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Morszczuk filet gotowana na parze z ziołami 100 g/1 p (***RYB***) Ziemniaki gotowane z zieleniną 100 g Bukiet jarzyn gotowany na parze z oliwą 150 g Sałatka a'la grecka 150 g (***MLE, GOR***) Woda z cytryną 200 ml	Zupa żurek na wywarze mięsnym z jajkiem 250ml/0,5szt (***GLU, JAJ, MLE, SEL, S02***) Jajko got. na twardo 2 szt (***JAJ***) Sos musztardowy 60 ml (***GLU, GOR***) Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze z oliwą 150 g Sałatka a'la grecka 150 g (***MLE, GOR***) Woda z cytryną 200 ml	
	Podwieczorek	Skyr jogurt naturalny typu islandzkiego 150ml 1 szt (***MLE***) Wafle ryżowe 20 g Mus z jabłka 20 g			Skyr jogurt naturalny typu islandzkiego 150ml 1 szt (***MLE***)	Skyr jogurt naturalny typu islandzkiego 150g 1 szt (***MLE***) Wafle ryżowe 20 g Mus z jabłka 20 g	
	Kolacja I	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Pasztet pieczony drobiowy 60 g (***GLU, SOJ, MLE***) Jajko got. krojone połówki ze szczypiorkiem 1 szt (***JAJ***) Papryka świeża paseczki 60 g Powidła - 1 szt 1 szt Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 40 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Jajko got. na twardo kl. M 1 szt (***JAJ***) Cykoria 20 g Pasta z brokuła z oliwą 40g Konfitura extra truskawkowa 1 szt Bawarka gotowana na mleku b/c 200 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***) Jajko got. krojone ze szczypiorkiem 1 szt (***JAJ***) Cykoria 20 g Papryka świeża paseczki 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 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***) Jajko got. krojone ze szczypiorkiem 1 szt (***JAJ***) Cykoria 20 g Papryka świeża paseczki 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (***MLE***)	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Płatki owsiane 20 g (GLU) Szynka delikatna z fileta 20 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Serek topiony z twarożku i jogurtu KIRI (17g) 1 szt (***MLE***) Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 20 g Ogórek kiszony plasterki 20 g
	Kolacja II	Kisiel z tartą gruszką i kleksem jogurtu naturalnego 200/50ml (***MLE***)		Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Serek wiejski 200g 1 szt (***MLE***) Polędwica ani drobiowa 20 g (***SOJ***) Pomidor b/skóry ćw. z pestkami słonecznika 50 g Sałata masłowa 8 g Herbata owocowa malinowa b/c 200 ml	Kisiel z tartą gruszką i kleksem jogurtu naturalnego 200/50 (***MLE***)	Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 10 g (***MLE***) Serek wiejski 200g 1 szt (***MLE***) Polędwica ani drobiowa 20 g (***SOJ***) Pomidor b/skóry ćw. z pestkami słonecznika 50 g Sałata masłowa 8 g Herbata owocowa malinowa b/c 200 ml	
	Wartości odżywcze	Kcal: 2627.21 kcal; Białko ogółem: 123.52 g; Tłuszcz ogółem: 131.69 g; Węglowodany ogółem: 236.51 g; Kw. tł. nasycone: 55.06 g; Sól: 7.08 g; Sód: 1455.02 mg; Błonnik: 22.82 g; W tym cukry: 53.24 g;	Kcal: 2422.53 kcal; Białko ogółem: 122.65 g; Tłuszcz ogółem: 116.48 g; Węglowodany ogółem: 236.44 g; Kw. tł. nasycone: 50.91 g; Sól: 5.34 g; Sód: 811.09 mg; Błonnik: 19.57 g; W tym cukry: 44.97 g;	Kcal: 2810.57 kcal; Białko ogółem: 152.53 g; Tłuszcz ogółem: 118.91 g; Węglowodany ogółem: 278.42 g; Kw. tł. nasycone: 65.46 g; Sól: 8.29 g; Sód: 1638.65 mg; Błonnik: 21.82 g; W tym cukry: 43.95 g;	Kcal: 1645.00 kcal; Białko ogółem: 101.96 g; Tłuszcz ogółem: 66.05 g; Węglowodany ogółem: 176.99 g; Kw. tł. nasycone: 23.00 g; Sól: 4.93 g; Sód: 1154.29 mg; Błonnik: 23.24 g; W tym cukry: 50.79 g;	Kcal: 2820.94 kcal; Białko ogółem: 142.98 g; Tłuszcz ogółem: 128.26 g; Węglowodany ogółem: 270.25 g; Kw. tł. nasycone: 66.63 g; Sól: 10.55 g; Sód: 2421.03 mg; Błonnik: 35.85 g; W tym cukry: 51.73 g;	Kcal: 796.51 kcal; Białko ogółem: 48.30 g; Tłuszcz ogółem: 36.22 g; Węglowodany ogółem: 78.26 g; Kw. tł. nasycone: 22.57 g; Sól: 3.40 g; Sód: 613.28 mg; Błonnik: 3.61 g; W tym cukry: 19.70 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-05 do dnia 2026-10-18 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
2026-10-10 sobota	I Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Schab na parze - wędlina 40 g Rzodkiewka ćw. 50 g Sałata masłowa 8 g Konfitura extra wiśniowa 1 szt Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Bułka kajzerka 1 szt (***GLU, SOJ, MLE***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica drobiowa 40 g (***GLU, SOJ, MLE***) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Pomidor b/skóry 60 g Sałata masłowa 8 g Konfitura extra truskawkowa 1 szt Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (***MLE***)		Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Rama bezmleczna 1 szt Polędwica drobiowa 20 g (***GLU, SOJ, MLE***) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Rzodkiewka ćw. 50 g Kiełki roślinne 5 g Ogórek świeży b/skóry 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (***MLE***)	Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica drobiowa 40 g (***GLU, SOJ, MLE***) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Ogórek świeży b/skóry 60 g Rzodkiewka ćw. 50 g Kiełki roślinne 5 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (***MLE***)	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Płatki owsiane 20 g (***GLU,***) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek Deliser 1 szt (***MLE***) Buraczki gotowane plastry 20 g Herbata owocowa malinowa b/c 150 ml
	II Śniadanie			Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 1 szt Pasta z jajka i twarogu z koperkiem kulka 60 g (***JAJ, MLE, GOR***) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Roszponka 20 g Pomidory koktajlowe 40 g Herbata ziołowa - rumianek b/c 200 ml	Sok buraczkowy z jabłkiem 1 szt	Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Rama bezmleczna 1 szt Pasta z jajka i twarogu z koperkiem kulka 60 g (***JAJ, MLE, GOR***) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Roszponka 20 g Pomidory koktajlowe 40 g Herbata ziołowa - rumianek b/c 200 ml	
	Obiad	Zupa kalafiorowa z kaszką kukurydzianą i ziel 250ml/20g (***MLE, SEL***) Devolay z masłem 100 g /1p (***GLU,JAJ, MLE***) Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Surówka z kapusty świeżej z tartą marchewką i koperkiem z oliwą 150 g Buraczki gotowane kostka z oliwą150 g Woda z miętą 200 ml	Zupa kalafiorowa z kaszką kukurydzianą i ziel 250ml/20g (***MLE, SEL***) Gulasz z szynki wieprzowej gotowany z tartymi warzywami 100 g ***(SEL,MLE)*** Sos jarzynowy 60 ml (***GLU, SEL***) Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Kalafior gotowany na parze 150 g Buraczki gotowane z oliwą 150 g Woda z miętą 200 ml		Zupa kalafiorowa z kaszką kukurydzianą i ziel 250ml/20g (***MLE, SEL***) Gulasz z szynki wieprzowej gotowany z tartymi warzywami 100 g ***(SEL,MLE)*** Ziemniaki gotowane z zieleniną 100 g Surówka z kapusty świeżej z tartą marchewką i koperkiem z oliwą 150 g Buraczki gotowane kostka z oliwą 150 g Woda z miętą 200 ml	Zupa kalafiorowa z kaszką kukurydzianą i ziel 250ml/20g (***MLE, SEL***) Gulasz z szynki wieprzowej gotowany z tartymi warzywami 100 g ***(SEL,MLE)*** Sos jarzynowy 60 ml (***GLU, SEL***) Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Surówka z kapusty świeżej z tartą marchewką i koperkiem z oliwą 150 g Buraczki gotowane z oliwą 150 g Woda z miętą 200 ml	
	Podwieczorek	Kasza manna gotowana na mleku z musem truskawkowym 200/50 g (***GLU, MLE***)			Kasza manna gotowana na mleku z musem truskawkowym b/c 150/50 g (***GLU, MLE***)	Kasza manna gotowana na mleku z musem truskawkowym b/c 200/50 g (***GLU, MLE***)	
	Kolacja I	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka Michałowej 20 g (***GLU***) Pasta z brokuła i ryby gotowanej, kulka 40 g (***RYB, SEL***) Serek Deliser 1 szt (***MLE***) Szpinak baby 20 g Ogórek kiszony plasterki 40 g Mus z jabłka 20 g Herbata czarna z cytryną b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica ani drobiowa 20 g (***SOJ***) Serek Deliser 1 szt (***MLE***) Pasta z brokuła i ryby gotowanej kulka 40 g (***RYB, SEL***) Szpinak baby 20 g Pomidorki koktajlowe 40g Mus z jabłka 20 g Herbata czarna z cytryną b/c 200 ml		Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Rama bezmleczna 1 szt Polędwica ani drobiowa 20 g (***SOJ***) Serek Deliser 1 szt (***MLE***) Pasta z brokuła i ryby gotowanej kulka 40 g (***RYB, SEL***) Szpinak baby 20 g Ogórek kiszony plasterki 40 g Herbata czarna z cytryną b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica ani drobiowa 20 g (***SOJ***) Serek Deliser 1 szt (***MLE***) Pasta z brokuła i ryby gotowanej kulka 40 g (***RYB, SEL***) Szpinak baby 20 g Ogórek kiszony plasterki 40 g Herbata czarna z cytryną b/c 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Musli b/d/c 20 g (***GLU, SOJ, MLE, ORZ***) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Serek śmietankowy Almette 1szt 20 g (***MLE***) Mix sałat 10 g Ogórek świeży b/skóry plasterki 20 g
	Kolacja II	Sok pomidorowy 100% łagodny 1 szt		Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Sok pomidorowy 100% łagodny 1 szt Szynka delikatna z fileta 20 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Mix sałat 20 g Jabłko gotowane 1 szt Herbata owocowa malinowa b/c 200 ml	Sok pomidorowy 100% łagodny 1 szt	Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 10 g (***MLE***) Sok pomidorowy 100% łagodny 1 szt Szynka delikatna z fileta 20 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Mix sałat 20 g Brzoskwinia 1 szt Herbata owocowa malinowa b/c 200 ml	
	Wartości odżywcze	Kcal: 2737.89 kcal; Białko ogółem: 119.76 g; Tłuszcz ogółem: 97.84 g; Węglowodany ogółem: 353.40 g; Kw. tł. nasycone: 44.25 g; Sól: 7.05 g; Sód: 1696.95 mg; Błonnik: 36.14 g; W tym cukry: 46.27 g;	Kcal: 2590.79 kcal; Białko ogółem: 102.93 g; Tłuszcz ogółem: 88.74 g; Węglowodany ogółem: 353.60 g; Kw. tł. nasycone: 41.99 g; Sól: 4.74 g; Sód: 881.26 mg; Błonnik: 28.11 g; W tym cukry: 41.14 g;	Kcal: 3025.28 kcal; Białko ogółem: 127.70 g; Tłuszcz ogółem: 97.68 g; Węglowodany ogółem: 420.51 g; Kw. tł. nasycone: 48.80 g; Sól: 6.65 g; Sód: 1214.60 mg; Błonnik: 34.41 g; W tym cukry: 58.36 g;	Kcal: 1643.27 kcal; Białko ogółem: 79.06 g; Tłuszcz ogółem: 53.09 g; Węglowodany ogółem: 216.60 g; Kw. tł. nasycone: 19.12 g; Sól: 4.08 g; Sód: 1032.66 mg; Błonnik: 27.89 g; W tym cukry: 38.54 g;	Kcal: 2948.31 kcal; Białko ogółem: 124.88 g; Tłuszcz ogółem: 104.89 g; Węglowodany ogółem: 389.06 g; Kw. tł. nasycone: 49.67 g; Sól: 7.96 g; Sód: 1799.48 mg; Błonnik: 44.81 g; W tym cukry: 46.87 g; ;	Kcal: 470.44 kcal; Białko ogółem: 25.22 g; Tłuszcz ogółem: 13.16 g; Węglowodany ogółem: 49.47 g; Kw. tł. nasycone: 12.20 g; Sól: 1.85 g; Sód: 239.36 mg; Błonnik: 3.59 g; W tym cukry: 19.16 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-05 do dnia 2026-10-18 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
2026-10-11 niedziela	I Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica ani drobiowa 40 g (***SOJ***) Hummus domowy z warzywami 60 g Ogórek kiszony plasterki 20 g Mix sałat z fetą i pestkami dyni z oliwą 20/20/3/5g (***MLE***) Konfitura extra wiśniowa 1 szt Herbata zielona b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 40 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Twarożek z koperkiem kulka 50 g (***MLE***) Pomidory koktajlowe 60 g Konfitura extra truskawkowa 1 szt Herbata zielona b/c 200 ml		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 z warzywami 60 g Twarożek z koperkiem kulka 50 g (***MLE***) Pomidory koktajlowe 60 g Ogórek kiszony plastry 20 g Mix sałat z fetą i pestkami dyni z oliwą 20/20g/3g/5g (***MLE***) Herbata zielona b/c 200 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***) Hummus domowy z warzywami 60 g Pomidory koktajlowe 60 g Mix sałat z fetą i pestkami dyni z oliwą 20/20g/3/5g (***MLE***) Ogórek kiszony plasterki 20 g Herbata zielona b/c 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Musli b/d/c 40 g (***GLU, SOJ, MLE, ORZ***) Polędwica ani drobiowa 20 g (***SOJ***) Ser biały - plaster 20 g (***MLE***) Pomidor b/skóry ćw. 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt
	II Śniadanie			Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 1 szt Serek wiejski 200g 1 szt (***MLE***) Polędwica ani drobiowa 20 g (***SOJ***) Pomidor b/skóry 60 g Banan 1 szt Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (***MLE***)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE***)	Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Rama bezmleczna 1 szt Serek wiejski 200g 1 szt (***MLE***) Polędwica ani drobiowa 20 g (***SOJ***) Pomidor b/skóry 60 g Gruszka 1 szt Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (***MLE***)	
	Obiad	Zupa neapolitanka z żytnim makaronem i zieleniną, posypana tartym serem podpuszczkowym Gouda 250ml/20g/5g (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Rolada dr-wp faszerowana bukietem jarzyn na parze 100 g (***GLU, JAJ***) Sos majerankowy 60 ml (***GLU***) Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Sałatka z Sałaty lodowej z warzywami i sosem vinegrette 150 g Marchewka Junior gotowana z masłem 150 g (***GLU, MLE***) Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa neapolitanka z żytnim makaronem i ziel 250ml/20g (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Rolada dr-wp faszerowana bukietem jarzyn na parze 100 g/1p (***GLU, JAJ***) Sos majerankowy 60 ml (***GLU***) Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Marchewka Junior gotowana z masłem 150 g (***GLU, MLE***) Szpinak na ciepło 150 g (***GLU***) Kompot owocowy b/c 200 ml		Zupa neapolitanka z żytnim makaronem i ziel 250ml/20g (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Rolada dr-wp faszerowana bukietem jarzyn na parze 100 g/1p (***GLU, JAJ***) Ziemniaki gotowane z zieleniną 100 g Marchewka Junior gotowana 150 g (***GLU, MLE***) Sałatka z sałaty lodowej z warzywami i sosem vinegrette 100 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa neapolitanka z żytnim makaronem i ziel 250ml/20g (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Rolada dr-wp faszerowana bukietem jarzyn na parze 100 g/1p (***GLU, JAJ***) Sos majerankowy 60 ml (***GLU***) Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Marchewka Junior gotowana z masłem 150 g (***GLU, MLE***) Sałaka z sałaty lodowej z warzywami i sosem vinegrette 150 g Kompot owocowy b/c 200 ml	
	Podwieczorek	Sok jabłkowy 100% 1 szt Herbatniki bebe 16g 1 szt (***GLU, SOJ, MLE***)			Sok jabłkowy 100% 1 szt	Sok pomarańczowy % 1 szt Herbatniki bebe 16g 1 szt (***GLU, SOJ, MLE***)	
	Kolacja I	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Serek puszysty Tartare 1 szt (***MLE***) Łazanki z białej i kiszonej kapusty z kiełbasą 100 g (***GLU, SOJ***) Sałata masłowa 8 g Gruszka 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica drobiowa 40 g (***GLU, SOJ, MLE***) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (***JAJ***) Koper 3 g Mix sałat z młodymi listkami buraka 20 g Jabłko pieczone 1 szt Konfitura extra truskawkowa 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (***GLU, MLE***)		Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Rama bezmleczna 1 szt Polędwica drobiowa 20 g (***GLU, SOJ, MLE***) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (***JAJ***) Szczypiorek 2 g Sałata masłowa 8 g Szpinak baby 20 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb graham 80 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica drobiowa 40 g (***GLU, SOJ, MLE***) Jajko got. na twardo kl. L 1 szt (***JAJ***) Szczypiorek 2 g Szpinak baby 20 g Sałata masłowa 8 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (***GLU, MLE***)	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Płatki owsiane 20 g (***GLU***) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Ser podpuszczkowy Gouda 20 g (***MLE***) Serek Deliser 1 szt (***MLE***) Buraczki gotowane kostka 20 g Konfitura extra truskawkowa 1 szt
	Kolacja II	Ciastko Lubisie 1 szt 1 szt (***GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE***)	Actimel klasyczny 1 szt (***MLE***)	Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Serek Deliser 1 szt (***MLE***) Actimel 1 szt (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Cykoria 20 g Pomidorki koktajlowe 20g Herbata czarna z plasterkiem cytryny b/c 200 ml	Actimel klasyczny 1 szt (***MLE***)	Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 10 g (***MLE***) Serek Deliser 1 szt (***MLE***) Actimel klasyczny 1 szt (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 20 g(***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Cykoria 20 g Pomidorki koktajlowe 20g Herbata czarna z plasterkiem cytryny b/c 200 ml	
	Wartości odżywcze	Kcal: 2563.84 kcal; Białko ogółem: 73.99 g; Tłuszcz ogółem: 129.88 g; Węglowodany ogółem: 277.74 g; Kw. tł. nasycone: 46.15 g; Sól: 5.93 g; Sód: 1675.22 mg; Błonnik: 31.89 g; W tym cukry: 61.49 g;	Kcal: 2513.89 kcal; Białko ogółem: 86.95 g; Tłuszcz ogółem: 113.41 g; Węglowodany ogółem: 303.80 g; Kw. tł. nasycone: 43.49 g; Sól: 5.30 g; Sód: 1144.40 mg; Błonnik: 27.27 g; W tym cukry: 51.21 g;	Kcal: 3142.31 kcal; Białko ogółem: 118.65 g; Tłuszcz ogółem: 125.29 g; Węglowodany ogółem: 406.20 g; Kw. tł. nasycone: 55.24 g; Sól: 8.39 g; Sód: 1881.47 mg; Błonnik: 34.05 g; W tym cukry: 97.94 g;	Kcal: 1653.17 kcal; Białko ogółem: 71.71 g; Tłuszcz ogółem: 72.28 g; Węglowodany ogółem: 177.89 g; Kw. tł. nasycone: 21.91 g; Sól: 4.43 g; Sód: 1050.48 mg; Błonnik: 23.00 g; W tym cukry: 26.98 g;	Kcal: 3085.88 kcal; Białko ogółem: 107.98 g; Tłuszcz ogółem: 151.44 g; Węglowodany ogółem: 330.13 g; Kw. tł. nasycone: 57.30 g; Sól: 9.40 g; Sód: 2168.41 mg; Błonnik: 40.29 g; W tym cukry: 62.35 g;	Kcal: 554.62 kcal; Białko ogółem: 32.51 g; Tłuszcz ogółem: 18.24 g; Węglowodany ogółem: 73.46 g; Kw. tł. nasycone: 10.59 g; Sól: 2.24 g; Sód: 370.72 mg; Błonnik: 5.17 g; W tym cukry: 21.14 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-05 do dnia 2026-10-18 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
2026-10-12 poniedziałek	I Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Bułka poznańska 1szt 60 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Schab benedyktyński 40 g (***SOJ***) Serek śmietankowo twarogowy Haga 1 szt (***MLE***) Ser podpuszczkowy Edam 20 g (***MLE***) Konfitura wiśniowa 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 śmietankowy 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 śmietankowy Almette 1 szt (***MLE***) Jabłko ćw. z/s 35 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 śmietankowy Almette 1 szt (***MLE***) Jabłko ćw. z/s 35 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, SO2***) Ser mozzarella ćw. z oliwą i pestkami słonecznika 20 g (***MLE***) Pasta z kalafiora i marchewki z oliwą 20g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa truskawkowa b/c 150 ml
	II Śniadanie			Biszkopty 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Skyr jogurt typu islandzkiego naturalny 1 szt/150g 1 szt (***MLE***)	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 1 szt (***MLE***)	
	Obiad	Zupa pieczarkowa na wywarze mięsnym z ziemniakami i ziel 250 ml (***GLU, MLE,SEL***) Wątróbka drobiowa z cebulą i jabłkiem duszona 150 g Ziemniaki gotowane z zieleniną puree 200 g (MLE) Marchewka z groszkiem z bułeczką i oliwą 150 g (***GLU***) Kompot wieloowocowy z cukrem 200ml/3g	Zupa krem ziemniaczany na wywarze mięsnym z grzankami ziołowymi 200/14g (***MLE, SEL***) Terrina dr. wp faszerowana marchewką na parze 100 g/1p (***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 cukrem 200ml/3g		Zupa pieczarkowa na wywarze mięsnym z ziemniakami i ziel 250 ml (***GLU, MLE,SEL***) Terrina dr. wp faszerowana marchewką na parze 100 g/1p (***GLU, JAJ***) Ziemniaki gotowane z zieleniną 100 g Surówka wielowarzywna 150 g Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Zupa pieczarkowa na wywarze mięsnym z ziemniakami i ziel 250 ml (***GLU, MLE,SEL***) Terrina dr. wp faszerowana marchewką na parze 100 g/1p (***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 200 ml	
	Podwieczorek	Budyń czekoladowy gotowany na mleku z musem wiśniowym 250ml/30g 250 ml (***MLE***)	Budyń waniliowy na mleku z musem truskawkowym 250 ml (***MLE***)		Budyń waniliowy na mleku z musem wiśniowym 150ml/40g 190 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 1 szt ***(MLE)*** Serek śmietankowo twarogowy Haga 1 szt (***MLE***) Ogórek kiszony b/s plasterki 60 g Herbata owocowa b/c wiśniowa 250 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica ani drobiowa 40 g (***SOJ***) Jogurt naturalny 1 szt ***(MLE)*** Serek śmietankowo twarogowy Haga 1 szt (***MLE***) Sałata masłowa 16 g Pomidory koktajlowe 40 g Herbata owocowa b/c wiśniowa 250 ml		Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 10 g (***MLE***) Polędwica ani drobiowa 20 g (***SOJ***) Jogurt naturalny 1 szt ***(MLE)*** Serek śmietankowo twarogowy Haga 1 szt (***MLE***) Awokado 20 g Sałata masłowa 16 g Ogórek kiszony b/s 60 g Herbata owocowa b/c wiśniowa 250 ml	Chleb graham 80 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica ani drobiowa 40 g (***SOJ***) Jogurt naturalny 1 szt ***(MLE)*** Serek śmietankowo twarogowy Haga 1 szt (***MLE***) Awokado 20 g Sałata masłowa 16 g Ogórek kiszony b/s plasterki 60 g Herbata owocowa b/c wiśniowa 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 plasterki 20 g Mus z truskawek 20 g
	Kolacja II	Skyr jogurt typu islandzkiego naturalny z dodatkiem wanilii 150g 1 szt (***MLE***)		Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Polędwica drobiowa 20 g (***GLU, SOJ, MLE***) Serek puszysty Tartare 1 szt (***MLE***) Pasta z kalafiora i marchewki z oliwą kulka 50 g Bezpośredni sok marchwiowo-jabłkowy 100% tłoczony 1 szt Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane z cynamonem b/c 150 ml (***MLE***)	Skyr jogurt typu islandzkiego naturalny 1 szt/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***) Serek puszysty Tartare 1 szt (***MLE***) Pasta z kalafiora i marchewki z oliwą kulka 50 g Bezpośredni sok marchwiowo-jabłkowy 100% tłoczony 1 szt Mleko gotowane z cynamonem b/c 150 ml (***MLE***)	
	Wartości odżywcze	Kcal: 2591.09 kcal; Białko ogółem: 105.33 g; Tłuszcz ogółem: 124.99 g; Węglowodany ogółem: 277.71 g; Kw. tł. nasycone: 48.49 g; Sól: 8.02 g; Sód: 1840.20 mg; Błonnik: 25.69 g; W tym cukry: 61.10 g;	Kcal: 2503.24 kcal; Białko ogółem: 97.49 g; Tłuszcz ogółem: 114.99 g; Węglowodany ogółem: 297.09 g; Kw. tł. nasycone: 44.94 g; Sól: 5.84 g; Sód: 1091.26 mg; Błonnik: 20.84 g; W tym cukry: 63.91 g;	Kcal: 2847.26 kcal; Białko ogółem: 120.16 g; Tłuszcz ogółem: 94.02 g; Węglowodany ogółem: 379.83 g; Kw. tł. nasycone: 51.78 g; Sól: 7.32 g; Sód: 1443.01 mg; Błonnik: 23.92 g; W tym cukry: 78.09 g;	Kcal: 1690.05 kcal; Białko ogółem: 84.99 g; Tłuszcz ogółem: 51.70 g; Węglowodany ogółem: 246.30 g; Kw. tł. nasycone: 20.93 g; Sól: 6.31 g; Sód: 1676.83 mg; Błonnik: 28.63 g; W tym cukry: 55.91 g;	Kcal: 2678.98 kcal; Białko ogółem: 118.33 g; Tłuszcz ogółem: 98.99 g; Węglowodany ogółem: 344.31 g; Kw. tł. nasycone: 50.47 g; Sól: 9.54 g; Sód: 2392.62 mg; Błonnik: 40.09 g; W tym cukry: 64.95 g;	Kcal: 540.87 kcal; Białko ogółem: 26.99 g; Tłuszcz ogółem: 12.24 g; Węglowodany ogółem: 82.70 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 2026-10-05 do dnia 2026-10-18 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
2026-10-13 wtorek	I Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Frankfurterki gotowane 60 g/ 2 szt (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Musztarda 3 g (***GOR***) Ser mozzarella kulki z oliwą i pestkami słonecznika 20 g (***MLE***) Serek Tartare 1 szt 1 szt (***MLE***) Powidła śliwkowe 1 szt 30 g 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 kulki z oliwą i pestkami słonecznika 20 g (***MLE***) Serek puszysty Tartare 1 szt 30 g (***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 kulki z oliwą i pestkami słonecznika 20 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 kulki z oliwą i pestkami słonecznika 20 g (***MLE***) Serek puszysty Tartare 1 szt (***MLE***) Pomidory koktajlowe 60 g Szpinak baby 20 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 17 g (***MLE***) Cykoria 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt 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 60 g (***JAJ, GOR***) Serek śmietankowy Almette 1 szt (***MLE***) Jabłko ćw. z/s 70 g Mix sałat z młodymi listkami buraka 20 g Herbata owocowa b/ 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 60 g (***JAJ, GOR***) Schab benedyktyński 20 g (***SOJ***) Serek śmietankowy Almette 1 szt (***MLE***) Jabłko ćw. z/s 70 g Mix sałat z młodymi listkami buraka 20 g Herbata owocowa b/c truskawkowa 15 ml	
	Obiad	Zupa gulaszowa na wywarze mięsnym z ziemniakami i ziel 250ml/30g ***GLU, SEL, S02***) Naleśniki z serem i powidłami 2szt 300 g (***GLU, JAJ, MLE***) Surówka z selera z brzoskwinią i śmietanką 150 g ***(SEL,MLE)*** Woda z cytryną 200 ml	Zupa dyniowy krem na wywarze jarzynowym z groszkiem ptysiowym i ziel 250ml/14g (***GLU, MLE***) Roladki z mięsa mieszanego mielony nadziewane kalafiorem na parze 100 g/1p (***GLU, SOJ***) Sos szpinakowy 60 ml (***GLU***) Kasza jaglana got z zieleniną 200 g Buraczki gotowane w kostce z oliwą 150 g Woda z cytryną 200 ml		Zupa dyniowy krem na wywarze jarzynowym z groszkiem ptysiowym i ziel 250ml/14g (***GLU, MLE***) Zraz wp dr mielony nadziewany kalafiorem gotowany 100 g/1 p (***GLU, SOJ***) Kasza jaglana got z zieleniną 100 g Buraczki gotowane w kostce z oliwą 150 g Surówka z selera z brzoskwinią i śmietanką 150 g ***(SEL,MLE)*** Woda z cytryną 200 ml	Zupa dyniowy krem na wywarze jarzynowym z groszkiem ptysiowym i ziel 250ml/14g (***GLU, MLE***) Zraz wp dr mielony nadziewany kalafiorem gotowany 100 g/1 p (***GLU, SOJ***) Sos szpinakowy 60 ml (***GLU***) Kasza jaglana got z zieleniną 200 g Buraczki gotowane w kostce z oliwą 150 g Surówka z selera z brzoskwinią i śmietanką 150 g ***(SEL,MLE)*** Woda z cytryną 200 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 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 200 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 25g 1 szt Herbata ziołowa b/c rumianek 150 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 150 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 150 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 i pestkami dyni 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 10 g (***MLE***) 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 50 g Herbata zielona b/c 150 ml	Bezpośredni sok marchwiowo-jabłkowy 100% tłoczony 1 szt	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***) Skyr jogurt naturalny typu islandzkiego 1 szt (***MLE***) Sałata masłowa 8 g Pomidor b/skóry ćw. ze szczypiorkiem 50g/1g Herbata zielona b/c 150 ml	
	Wartości odżywcze	Kcal: 2570.29 kcal; Białko ogółem: 95.89 g; Tłuszcz ogółem: 119.62 g; Węglowodany ogółem: 278.24 g; Kw. tł. nasycone: 55.50 g; Sól: 5.93 g; Sód: 1212.92 mg; Błonnik: 23.30 g; W tym cukry: 48.95 g;	Kcal: 2647.19 kcal; Białko ogółem: 97.89 g; Tłuszcz ogółem: 109.83 g; Węglowodany ogółem: 312.00 g; Kw. tł. nasycone: 48.95 g; Sól: 6.05 g; Sód: 1086.96 mg; Błonnik: 22.99 g; W tym cukry: 24.65 g;	Kcal: 3205.29 kcal; Białko ogółem: 124.26 g; Tłuszcz ogółem: 144.01 g; Węglowodany ogółem: 350.71 g; Kw. tł. nasycone: 66.37 g; Sól: 8.22 g; Sód: 1395.15 mg; Błonnik: 28.57 g; W tym cukry: 34.26 g;	Kcal: 1574.83 kcal; Białko ogółem: 76.27 g; Tłuszcz ogółem: 56.44 g; Węglowodany ogółem: 201.39 g; Kw. tł. nasycone: 26.22 g; Sól: 5.41 g; Sód: 981.48 mg; Błonnik: 25.19 g; W tym cukry: 27.94 g;	Kcal: 2897.64 kcal; Białko ogółem: 127.22 g; Tłuszcz ogółem: 123.37 g; Węglowodany ogółem: 336.35 g; Kw. tł. nasycone: 61.43 g; Sól: 8.96 g; Sód: 1595.18 mg; Błonnik: 40.40 g; W tym cukry: 39.84 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 2026-10-05 do dnia 2026-10-18 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
2026-10-14 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 1 szt (***MLE***) Śliwki 1 szt Papryka świeża paseczki 60 g Kakao gotowane na mleku z cukrem 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 1 szt (***MLE***) Mus z jabłka 20 g Sałata masłowa 16 g Pomidor b/skóry 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 plasterki 20 g Kiełki roślinne 5 g Śliwki 1 szt Mleko gotowane b/c 250 ml (***MLE***)	Chleb graham 80 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Polędwica ani drobiowa 40 g (***SOJ***) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Papryka świeża paseczki 60 g Awokado plasterki 20 g Kiełki roślinne 5 g Śliwki 2 szt Mleko gotowane b/c 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 plasterki 20 g Pomidory koktajlowe 20 g Miód sztukowy 25g 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 pora z ziemniakami na wywarze jarzynowym i ziel 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Gulasz z szynki wp duszony z warzywami w sosie własnym 160 g (***GLU, SEL***) Ryż czerwony gotowany z zieleniną 200 g Surówka bankietowa z kapustą pekińską, papryką, cebulą, ogórkiem świeżym i pomidorkami koktajlowymi z oliwą i pestkami słonecznika 150 g Kompot z jabłek z cukrem 200/3g	Zupa solferino z zielonym groszkiem, ziemniakami i ziel na wywarze jarzynowym 250ml (***MLE, SEL***) Pieczeń rzymska dr-woł faszerowana jajkiem gotowana na parze 100 g/1 p (***GLU, JAJ***) Sos jarzynowy z koperkiem 60 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ryż paraboliczny gotowany zzieleniną 200 g Szpinak gotowany na parze z oliwą 150 g (***GLU***) Kompot z jabłek z cukrem 200/3g		Zupa solferino z zielonym groszkiem, ziemniakami i ziel na wywarze jarzynowym 250ml (***MLE, SEL***) Pieczeń rzymska dr-woł faszerowana jajkiem gotowana 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 oliwą i pestkami słonecznika 150 g Szpinak gotowany na parze z oliwą 150 g (***GLU***) Kompot z jabłek b/c 200 ml	Zupa solferino z zielonym groszkiem, ziemniakami i ziel na wywarze jarzynowym 250ml (***MLE, SEL***) Pieczeń rzymska dr-woł faszerowana jajkiem gotowana na parze 100 g/1 p (***GLU, JAJ***) Sos jarzynowy z koperkiem 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 oliwą i pestkami słonecznika 150 g Kompot z jabłek b/c 200 ml	
	Podwieczorek	Jogurt naturalny 200g 1 szt (***MLE***) Wafle ryżowe 1szt 20 g Mus z truskawek 20 g	Jogurt naturalny 200g 1 szt (***MLE***) Wafle ryżowe 1 szt 20 g Mus z truskawek 20 g		Jogurt naturalny 200g 1 szt (***MLE***)	Jogurt naturalny 200g 1 szt (***MLE***) Wafle ryżowe 20 g 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 gotowanym i groszkiem z jogurtem naturalnym 100 g (***JAJ, MLE, GOR***) 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 got 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 got z groszkiem 100 g (***JAJ, MLE, GOR***) Rzodkiewka czerwona ćw. 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 Serek śmietankowy Almette 1 szt (***MLE***) Banan 1 szt Herbata ziołowa b/c rumianek 150 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 Serek śmietankowy Almette 1 szt (***MLE***) Banan 1 szt Herbata ziołowa b/c rumiankowa 150 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: 2628.80 kcal; Białko ogółem: 104.84 g; Tłuszcz ogółem: 104.43 g; Węglowodany ogółem: 325.63 g; Kw. tł. nasycone: 44.39 g; Sól: 5.66 g; Sód: 1130.50 mg; Błonnik: 23.11 g; W tym cukry: 74.64 g;	Kcal: 2891.79 kcal; Białko ogółem: 125.16 g; Tłuszcz ogółem: 105.41 g; Węglowodany ogółem: 369.73 g; Kw. tł. nasycone: 50.83 g; Sól: 6.84 g; Sód: 1376.48 mg; Błonnik: 27.76 g; W tym cukry: 67.84 g;	Kcal: 1659.75 kcal; Białko ogółem: 73.65 g; Tłuszcz ogółem: 66.78 g; Węglowodany ogółem: 195.32 g; Kw. tł. nasycone: 21.99 g; Sól: 4.10 g; Sód: 1013.11 mg; Błonnik: 28.76 g; W tym cukry: 58.69 g;	Kcal: 2936.41 kcal; Białko ogółem: 123.98 g; Tłuszcz ogółem: 111.13 g; Węglowodany ogółem: 379.89 g; Kw. tł. nasycone: 41.47 g; Sól: 7.72 g; Sód: 1749.85 mg; Błonnik: 43.54 g; W tym cukry: 109.17 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 2026-10-05 do dnia 2026-10-18 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
2026-10-15 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 25g 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 60 g Miód sztukowy 25g 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***) Serek wiejski ze szczypiorkiem 1 szt (***MLE***) Ser mozzarella ćw. 20 g (***MLE***) Rukola 20 g Ogórek kiszony b/s 60 g Herbata owocowa b/ 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 ćw. 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 kulka 8 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 b/c 150 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 150 ml	
	Obiad	Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty z majerankiem, ziemniakami i ziel na wywarze mięsnym 250 ml (***DWU, SEL***) Kopytka ziemniaczane 200 g ***(MLE,JAJ,GLU)*** Sos myśliwski 100 ml ***(SEL,GLU,MLE)*** Surówka wiosenna z sosem jogurtowo - koperkowym i pestkami dyni 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Kasza manna na wywarze mięsnym z warzywami i zieleniną 250 ml (***GLU, SEL***) Filet drobiowy z morelą na parze 100 g/1 p***(DWU)*** Sos beszamelowy 60 ml (***GLU, MLE***) Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Groszek zielony z oliwą na parze 150 g Woda z pomarańczą 200 ml		Kasza manna na wywarze mięsnym z warzywami i zieleniną 250 ml (***GLU, SEL***) Filet drobiowy z morelą na parze 100 g/1 p ***(DWU)*** Ziemniaki gotowane z zieleniną 100 g Surówka wiosenna z sosem jogurtowo - koperkowym i pestkami dyni 150 g Groszek zielony z oliwą na parze 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Kasza manna na wywarze mięsnym z warzywami i zieleniną 250 ml (***GLU, SEL***) Filet drobiowy z morelą na parze 100 g/1 p ***(DWU)*** Sos beszamelowy 60 ml (***GLU, MLE***) Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Groszek zielony z oliwą na parze 150 g Surówka wiosenna z sosem jogurtowo - koperkowym i pestkami dyni 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	
	Podwieczorek	Jabłko gotowane ćw. w sosie waniliowym 70g/250g (***MLE***)			Jabłko gotowane ćw. w sosie waniliowym b/c 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 (17g) 1 szt (***MLE***) Powidła - 1 szt 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 K KIRI (17g) 1 szt (***MLE***) Konfitura extra truskawkowa 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***) 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 (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***)	Chleb graham 80 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) 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 (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 (***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 150 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 150 ml (***MLE***)	
	Wartości odżywcze	Kcal: 2872.24 kcal; Białko ogółem: 103.54 g; Tłuszcz ogółem: 124.58 g; Węglowodany ogółem: 331.96 g; Kw. tł. nasycone: 51.98 g; Sól: 8.76 g; Sód: 2281.57 mg; Błonnik: 25.19 g; W tym cukry: 60.29 g;	Kcal: 2522.88 kcal; Białko ogółem: 105.70 g; Tłuszcz ogółem: 115.12 g; Węglowodany ogółem: 279.54 g; Kw. tł. nasycone: 51.35 g; Sól: 6.14 g; Sód: 1159.49 mg; Błonnik: 18.92 g; W tym cukry: 59.86 g;	Kcal: 3009.11 kcal; Białko ogółem: 149.06 g; Tłuszcz ogółem: 118.14 g; Węglowodany ogółem: 359.86 g; Kw. tł. nasycone: 67.42 g; Sól: 8.49 g; Sód: 1564.84 mg; Błonnik: 36.22 g; W tym cukry: 83.52 g	Kcal: 1597.99 kcal; Białko ogółem: 89.74 g; Tłuszcz ogółem: 65.05 g; Węglowodany ogółem: 168.31 g; Kw. tł. nasycone: 22.70 g; Sól: 4.82 g; Sód: 1283.22 mg; Błonnik: 28.23 g; W tym cukry: 52.35 g;	Kcal: 2984.66 kcal; Białko ogółem: 151.60 g; Tłuszcz ogółem: 138.46 g; Węglowodany ogółem: 296.45 g; Kw. tł. nasycone: 71.55 g; Sól: 9.90 g; Sód: 2100.79 mg; Błonnik: 45.43 g; W tym cukry: 77.77 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 2026-10-05 do dnia 2026-10-18 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
2026-10-16 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***) Mus z jabłka 20 g Pomidor plasterki b/s ze szczypiorkiem 60 g 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***) Mus z jabłka 20 g Buraczki gotowane plastry 60 g Herbata ziołowa b/c melisa 250 ml		Chleb graham 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***) Rama bezmleczna 1 szt 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 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 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, SO2***) Serek puszysty Tartare 1 szt (***MLE***) Ser podpuszczkowy Gouda 20 g (***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 Marchew w słupkach świeża 100 g	
	Obiad	Zupa z fasolką szparagową na wywarze jarzynowym i ziemniakami i ziel 250 ml (***MLE, SEL***) Roladka z filetu Miruny i tartych jarzyn gotowana 100 g / 1 p (***GLU, JAJ, RYB***) Sos pomidorowy 60 ml (***GLU, MLE***) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g ***(MLE)*** Ogórek kiszony b/s ćw. 150 g Kompot z truskawek b/c 200 ml	Marchwianka na wywarze jarzynowym z zacierką i ziel 250ml/20g (***GLU, MLE, SEL***) Roladka z filetu Miruny i tartych jarzyn gotowana 100 g / 1 p (***GLU, JAJ, 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 200 ml		Zupa z fasolką szparagową na wywarze jarzynowym z ziemniakami i ziel 250 ml (***MLE, SEL***) Filet z sandacza z tartymi jarzynami pieczony 100 g/ 1 szt (***SEL, RYB***) Ziemniaki gotowane z zieleniną 100 g Ogórek kiszony b/s ćw. 150 g Szpinak baby z pomidorkami koktajlowymi i oliwą 150 g Kompot z truskawek b/c 200 ml	Zupa z fasolką szparagową na wywarze jarzynowym z ziemniakami i ziel 250 ml (***MLE, SEL***) Filet z sandacza z tartymi jarzynami pieczony 100 g/ 1 szt (***SEL, RYB***) Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Szpinak baby z pomidorkami koktajlowymi i oliwą 150 g Ogórek kiszony b/s ćw. 150 g Kompot z truskawek b/c 200 ml	
	Podwieczorek	Kasza kuskus gotowana na mleku z kostką gruszki 200/50 g (***GLU, MLE***)	Kasza kuskus gotowana na mleku z kostką gotowanego jabłka 200/50 g (***GLU***)		Kasza kuskus gotowana na mleku b/c z kostka gruszki 150g/40g (***GLU***)	Kasza kuskus gotowana na mleku b/c z kostką gruszki 200/50g (***GLU***)	
	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, SO2***) Fasolka po bretońsku z kiełbasą duszona w pomidorach 200 g (***GLU, SOJ***) Miód sztukowy 25g 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 ani drobiowa 40 g (***SOJ***) Serek puszysty Tartare 1 szt (***MLE***) Sałata masłowa 16 g Miód sztukowy 25g 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 ani drobiowa 20 g (***SOJ***) Pasta z twarogu i koperku 20 g (***MLE***) Serek puszysty Tartare 1 szt (***MLE***) Sałata lodowa z warzywami i oliwą 100 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 ani drobiowa 40 g (***SOJ***) Ser podpuszczkowy Gouda 20 g (***MLE***) Serek puszysty Tartare 1 szt (***MLE***) Sałata lodowa z warzywami i oliwą 100 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 17 g (***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 Herbata owocowa wiśniowa b/c 150 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 Herbata owocowa b/c wiśniowa 150 ml	
	Wartości odżywcze	Kcal: 2676.67 kcal; Białko ogółem: 134.31 g; Tłuszcz ogółem: 89.84 g; Węglowodany ogółem: 338.27 g; Kw. tł. nasycone: 39.44 g; Sól: 9.54 g; Sód: 2705.14 mg; Błonnik: 28.35 g; W tym cukry: 50.52 g;	Kcal: 2622.05 kcal; Białko ogółem: 101.95 g; Tłuszcz ogółem: 103.40 g; Węglowodany ogółem: 327.39 g; Kw. tł. nasycone: 44.89 g; Sól: 4.77 g; Sód: 1093.42 mg; Błonnik: 24.64 g; W tym cukry: 48.01 g;	Kcal: 2856.07 kcal; Białko ogółem: 105.85 g; Tłuszcz ogółem: 117.59 g; Węglowodany ogółem: 336.78 g; Kw. tł. nasycone: 48.25 g; Sól: 5.63 g; Sód: 1279.44 mg; Błonnik: 27.38 g; W tym cukry: 52.38 g;	Kcal: 1661.01 kcal; Białko ogółem: 95.44 g; Tłuszcz ogółem: 65.95 g; Węglowodany ogółem: 179.69 g; Kw. tł. nasycone: 25.74 g; Sól: 6.24 g; Sód: 2045.05 mg; Błonnik: 21.98 g; W tym cukry: 25.60 g;	Kcal: 2643.05 kcal; Białko ogółem: 117.77 g; Tłuszcz ogółem: 117.94 g; Węglowodany ogółem: 292.63 g; Kw. tł. nasycone: 48.82 g; Sól: 9.55 g; Sód: 2865.09 mg; Błonnik: 37.12 g; W tym cukry: 43.50 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 2026-10-05 do dnia 2026-10-18 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
2026-10-17 sobota	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 Gruszka 1 szt Pasta z kalafiora z pestkami słonecznika kulka 20g/1g 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 Banan 1 szt Pasta z kalafiora z pestkami słonecznika kulka 20g/1g 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 20g/1g Ogórek świeży b/skóry 60 g 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 20g/1g Szczypiorek 1 g Gruszka 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 śmietankowy Almette 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 Jabłko pieczona 1 szt Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa b/c żurawinowa 150 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 gotowane 1 szt Herbata owocowa b/c żurawinowa 150 ml	
	Obiad	Zupa ziemniaczana na wywarze jarzynowym z kostka jarzyn i ziel 250ml (***MLE, SEL***) Łazanki z kapustą i pieczarkami 300 g ***(MLE,JAJ,GLU)*** Gruszka 1 szt Woda z miętą 200 ml	Zupa ziemniaczana na wywarze jarzynowym z kostka jarzyn i ziel 250ml (***MLE, SEL***) Bitka ze schabu gotowana na wywarze jarzynowym 100 g/1p Sos pietruszkowy 60 ml (***GLU***) Makaron penne gotowany z zieleniną 200 g Marchewka z groszkiem duszona 150 g (***GLU***) Kalafior gotowany na parze z oliwą 150 g Woda z miętą 200 ml		Zupa ziemniaczana na wywarze jarzynowym z kostka jarzyn i ziel 250ml (***MLE, SEL***) Bitka ze schabu gotowana na wywarze jarzynowym 100 g/1p Makaron penne gotowany z zieleniną 100 g Marchewka z groszkiem duszona 150 g (***GLU***) Kalafior gotowany na parze z oliwą 150 g Woda z miętą 200 ml	Zupa ziemniaczana na wywarze jarzynowym z kostka jarzyn i ziel 250ml (***MLE, SEL***) Bitka ze schabu gotowana na wywarze jarzynowym 100 g/1p Sos pietruszkowy 60 ml (***GLU***) Makaron penne gotowany z zieleniną 200 g Marchewka z groszkiem duszona 150 g (***GLU***) Kalafior gotowany na parze z oliwą 150 g Woda z miętą 200 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 I	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 marchewki 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***) Pasta z marchewki z czarnuszką kulka 60 g Kefir naturalny 200g 1 szt (***MLE***) Roszponka 20 g Konfitura truskawkowa 1 szt Mleko gotowane b/c 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 marchewki z czarnuszką kulka 60 g Kefir naturalny 200g 1 szt (***MLE***) Roszponka 20 g Mleko gotowane b/c 200 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 marchewki z czarnuszką kulka 60 g Roszponka 20 g Kefir naturalny 200g 1 szt (***MLE***) Mleko gotowane b/c 200 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 (17g) 1 szt (***MLE***) Ser podpuszczkowy Tylżycki 20 g (***MLE***) Ogórek kiszony b/s 20 g Sałata masłowa 8 g Miód sztukowy 25g 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 150 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 150 ml	
	Wartości odżywcze	Kcal: 2571.26 kcal; Białko ogółem: 98.57 g; Tłuszcz ogółem: 101.10 g; Węglowodany ogółem: 317.56 g; Kw. tł. nasycone: 54.51 g; Sól: 5.91 g; Sód: 1322.26 mg; Błonnik: 32.56 g; W tym cukry: 111.97 g;	Kcal: 2857.91 kcal; Białko ogółem: 130.64 g; Tłuszcz ogółem: 99.14 g; Węglowodany ogółem: 295.85 g; Kw. tł. nasycone: 53.24 g; Sól: 4.83 g; Sód: 957.53 mg; Błonnik: 26.93 g; W tym cukry: 100.85 g;	Kcal: 3678.10 kcal; Białko ogółem: 159.81 g; Tłuszcz ogółem: 136.77 g; Węglowodany ogółem: 389.86 g; Kw. tł. nasycone: 76.65 g; Sól: 6.78 g; Sód: 1302.55 mg; Błonnik: 33.32 g; W tym cukry: 119.43 g;	Kcal: 1724.29 kcal; Białko ogółem: 105.72 g; Tłuszcz ogółem: 45.53 g; Węglowodany ogółem: 189.49 g; Kw. tł. nasycone: 24.29 g; Sól: 4.28 g; Sód: 1066.96 mg; Błonnik: 25.21 g; W tym cukry: 46.81 g;	Kcal: 3381.68 kcal; Białko ogółem: 154.90 g; Tłuszcz ogółem: 121.48 g; Węglowodany ogółem: 357.88 g; Kw. tł. nasycone: 67.18 g; Sól: 8.77 g; Sód: 2101.61 mg; Błonnik: 49.11 g; W tym cukry: 89.79 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 2026-10-05 do dnia 2026-10-18 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
2026-10-18 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 (17g) 1 szt (***MLE***) Papryka świeża 60 g Nektarynka 1 szt Bawarka gotowana na mleku b/cukru 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 (17g) 1 szt (***MLE***) Mus z truskawek 20 g Pomidor b/skóry 60 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 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 topiony z twarożku i jogurtu KIRI 1 szt (***MLE***) Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE***) Papryka świeża 60 g Pomidor b/skóry 60 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 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 topiony z twarożku i jogurtu KIRI (17g) 1 szt (***MLE***) Jogurt naturalny 100g 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 25g 1 szt Sałata masłowa 8 g Herbata owocowa b/c żurawinowa 150 ml
	II Śniadanie			Mleko gotowane b/c 200 ml Brzoskwinia 1 szt Musli b/d/c 20 g (***GLU, SOJ, MLE, ORZ***)	Brzoskwinia 1 szt	Mleko gotowane b/c 200 ml Brzoskwinia 1 szt Musli b/d/c 20 g (***GLU, SOJ, MLE, ORZ***)	
	Obiad	Zupa szpinakowa na wywarze jarzynowym z ziemniakami i ziel 250ml (***MLE,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 ogórków z gotowaną marchewką, cebulką i kukurydzą z oliwą 150 g Woda z cytryną i miętą 200 ml	Zupa szpinakowa na wywarze jarzynowym z ziemniakami i ziel 250ml (***MLE,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 i miętą 200 ml		Zupa szpinakowa na wywarze jarzynowym z ziemniakami i ziel 250ml (***MLE,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 ogórków z gotowaną marchewką, cebulką i kukurydzą z oliwą 150 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Woda z cytryną i miętą 200 ml	Zupa szpinakowa na wywarze jarzynowym z ziemniakami i ziel 250ml (***MLE,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 ogórków z gotowaną marchewką, cebulką i kukurydzą z oliwą 150 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Woda z cytryną i miętą 200 ml	
	Podwieczorek	Sok pomarańczowy 100% 200ml 1 szt Ciastka kruche z marmoladą 4 szt 50 g (***GLU***)	Sok jabłkowy 100% 200ml 1 szt Biszkopty 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***)		Sok pomarańczowy 100% 200ml 1 szt	Sok jabłkowy 100% 200ml 1 szt Ciastka kruche owsiane 36 g (***GLU***)	
	Kolacja I	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Kurczak z warzywami w galarecie 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 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 100 g (***SEL***) Serek wiejski ze szczypiorkiem 1 szt (***MLE***) Serek puszysty Tartare 1 szt (***MLE***) Ogórek świeży b/skóry 60 g Buraczki gotowane kostka z tartym jabłkiem 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 100 g (***SEL***) Serek wiejski ze szczypiorkiem 1 szt (***MLE***) Serek puszysty Tartare 1 szt (***MLE***) Ogórek świeży b/skóry 60 g Buraczki gotowane kostka z tartym jabłkiem 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	Kefir 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 150 ml	Kefir 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 150 ml	
	Wartości odżywcze	Kcal: 2559.55 kcal; Białko ogółem: 110.70 g; Tłuszcz ogółem: 119.05 g; Węglowodany ogółem: 258.08 g; Kw. tł. nasycone: 53.34 g; Sól: 7.74 g; Sód: 2133.17 mg; Błonnik: 28.46 g; W tym cukry: 38.95 g;	Kcal: 2545.52 kcal; Białko ogółem: 120.79 g; Tłuszcz ogółem: 121.51 g; Węglowodany ogółem: 238.12 g; Kw. tł. nasycone: 51.29 g; Sól: 5.84 g; Sód: 1318.61 mg; Błonnik: 28.01 g; W tym cukry: 31.45 g;	Kcal: 2739.96 kcal; Białko ogółem: 148.18 g; Tłuszcz ogółem: 101.75 g; Węglowodany ogółem: 304.14 g; Kw. tł. nasycone: 56.31 g; Sól: 7.08 g; Sód: 1560.34 mg; Błonnik: 32.47 g; W tym cukry: 58.99 g;	Kcal: 1603.58 kcal; Białko ogółem: 83.61 g; Tłuszcz ogółem: 73.51 g; Węglowodany ogółem: 168.31 g; Kw. tł. nasycone: 23.30 g; Sól: 6.18 g; Sód: 1961.79 mg; Błonnik: 25.44 g; W tym cukry: 38.83 g;	Kcal: 2835.17 kcal; Białko ogółem: 148.55 g; Tłuszcz ogółem: 124.95 g; Węglowodany ogółem: 293.12 g; Kw. tł. nasycone: 65.70 g; Sól: 9.30 g; Sód: 2579.09 mg; Błonnik: 35.45 g; W tym cukry: 57.96 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

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,

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***