

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-10 do dnia 2024-03-19 KUCHNIA BYDGOSZCZ

		BYD- Ogólna	BYD- Łatwo strawna	BYD- Cukrzycowa/ z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BYD- Łatwo strawna Bogatobiałkowa
2024-03-10 niedziela	Sniadanie	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Szpinak baby 20 g Miód (25g) 1 szt Bawarka z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )	Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami* 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Szpinak baby 20 g Miód (25g) 1 szt Bawarka z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Szpinak baby 20 g Bawarka b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )	Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami* 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Szpinak baby 20 g Miód (25g) 1 szt Bawarka z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )
	II ŚN			Herbata miętowa ekspresowa b/c 200 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 30 g	Herbata miętowa ekspresowa z/c 200 ml Chleb pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Serek naturalny Bieluch 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 30 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 130 g Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka Coleslaw () 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Woda z cytryną 200 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 130 g Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Woda z cytryną 200 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 130 g Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Woda z cytryną 200 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 130 g Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Woda z cytryną 200 ml
	PD	Banan 1szt. 1 szt jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		Melon 50 g jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Musli 10 g ( <b>GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.</b> )	Banan 1szt. 1 szt jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 30 g Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 30 g Powidła śliwkowe 25 g Kakao z mlekiem 200 ml ( <b>MLE.</b> )	Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 30 g Salata zielona 8 g Mleko 200 ml ( <b>MLE.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 30 g Papryka świeża 30 g Kakao z mlekiem b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )	Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 30 g Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 8 g Mleko 200 ml ( <b>MLE.</b> )
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 30 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Chleb pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 30 g
		Wartość energetyczna: 2603.65 kcal; Białko ogółem: 119.74 g; Tłuszcz: 93.91 g; Węglowodany ogółem: 331.96 g;	Wartość energetyczna: 2341.53 kcal; Białko ogółem: 116.27 g; Tłuszcz: 76.23 g; Węglowodany ogółem: 304.05 g;	Wartość energetyczna: 2636.70 kcal; Białko ogółem: 137.01 g; Tłuszcz: 114.72 g; Węglowodany ogółem: 280.63 g;	Wartość energetyczna: 2737.95 kcal; Białko ogółem: 130.96 g; Tłuszcz: 91.64 g; Węglowodany ogółem: 353.81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-10 do dnia 2024-03-19 KUCHNIA BYDGOSZCZ

		BYD- Ogólna	BYD- Łatwo strawna	BYD- Cukrzycowa/ z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BYD- Łatwo strawna Bogatobiałkowa
2024-03-11 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Ogórek kiszony 30 g Dżem 25 g 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Mix салат 10 g Dżem 25 g 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Ogórek kiszony 30 g Kawa zbożowa b/c 200 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Mix салат 10 g Dżem 25 g 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
	II ŚN			Herbata melisa ekspresowa b/c 200 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Herbata melisa ekspresowa z/c 200 ml Serek homo owocowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 30 g
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 250 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mus z truskawek* 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 250 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mus z truskawek* 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi i selera b/c () 150 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi i selera () 150 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml
	PD	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g		Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 30 g Pomidor b/skórki 30 g Powidła śliwkowe 25 g Herbata czarna eksresowa z cytryną z/c 200 ml	Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 30 g Pomidor b/skórki 30 g Herbata czarna eksresowa z cytryną z/c 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 30 g Pomidor b/skórki 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 200 ml	Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 30 g Pomidor b/skórki 30 g Herbata czarna eksresowa z cytryną z/c 200 ml	
PN			Herbata ekspresowa zielona b/c 200 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Szpinak baby 20 g	Herbata ekspresowa zielona z/c 200 ml Chleb pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Szpinak baby 20 g	
		Wartość energetyczna: 2261.04 kcal; Białko ogółem: 81.63 g; Tłuszcz: 66.93 g; Węglowodany ogółem: 342.39 g;	Wartość energetyczna: 2222.07 kcal; Białko ogółem: 81.29 g; Tłuszcz: 66.13 g; Węglowodany ogółem: 327.99 g;	Wartość energetyczna: 2692.84 kcal; Białko ogółem: 114.84 g; Tłuszcz: 94.21 g; Węglowodany ogółem: 358.98 g;	Wartość energetyczna: 2982.47 kcal; Białko ogółem: 118.08 g; Tłuszcz: 86.91 g; Węglowodany ogółem: 439.75 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-10 do dnia 2024-03-19 KUCHNIA BYDGOSZCZ

		BYD- Ogólna	BYD- Łatwo strawna	BYD- Cukrzycowa/ z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BYD- Łatwo strawna Bogatobiałkowa
2024-03-12 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Ser żółty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Słupki z marchewki 30 g Miód (25g) 1 szt Kakao z mlekiem 200 ml ( <u>MLE.</u> )	Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Jogurt owoce leśne 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z brokuła * 30 g Miód (25g) 1 szt Mleko 200 ml ( <u>MLE.</u> )	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 30 g ( <u>SOJ.</u> ) jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Słupki z marchewki 30 g Kakao z mlekiem b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )	Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Jogurt owoce leśne 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z brokuła * 30 g Miód (25g) 1 szt Mleko 200 ml ( <u>MLE.</u> )
	II ŚN			Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml Owsianka z jabłkami b/c 200 g ( <u>MLE, GLU OW.</u> )	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Owsianka z jabłkami 200 g ( <u>MLE, GLU OW.</u> )
	Obiad	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Kotlet drobiowy panierowany 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 200 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 200 ml	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 200 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 200 ml
	PD	Drożdżówka mini 50g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml	50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Melon 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Frankfurterki 80 g ( <u>SOJ.</u> ) Ketchup 20 g ( <u>SEL.</u> ) Rzodkiew biała 30 g Powidła śliwkowe 25 g Herbata rumiankowa ekspresowa z/c 200 ml	Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Herbata rumiankowa ekspresowa z/c 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Rzodkiew biała 30 g Herbata rumiankowa ekspresowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Herbata rumiankowa ekspresowa z/c 200 ml
	PN			Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 30 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Chleb pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 30 g
		Wartość energetyczna: 2874.23 kcal; Białko ogółem: 102.92 g; Tłuszcz: 127.27 g; Węglowodany ogółem: 335.93 g;	Wartość energetyczna: 2396.36 kcal; Białko ogółem: 94.27 g; Tłuszcz: 68.96 g; Węglowodany ogółem: 355.69 g;	Wartość energetyczna: 2388.06 kcal; Białko ogółem: 107.35 g; Tłuszcz: 83.60 g; Węglowodany ogółem: 315.19 g;	Wartość energetyczna: 2822.40 kcal; Białko ogółem: 107.65 g; Tłuszcz: 78.33 g; Węglowodany ogółem: 429.46 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-10 do dnia 2024-03-19 KUCHNIA BYDGOSZCZ

	BYD- Ogólna	BYD- Łatwo strawna	BYD- Cukrzycowa/ z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BYD- Łatwo strawna Bogatobiałkowa	
2024-03-13 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 100 g ( <u>RYB.</u> ) Pomidor b/skórki 30 g Dżem 25 g 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 100 g ( <u>RYB.</u> ) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 30 g Dżem 25 g 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 100 g ( <u>RYB.</u> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor b/skórki 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 100 g ( <u>RYB.</u> ) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 30 g Dżem 25 g 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
	II ŚN		Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Rzodkiew biała 30 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 8 g	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Surówka z marchwi i chrzanu () 150 g ( <u>MLE, SO2.</u> ) Woda z miętą 200 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Woda z miętą 200 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 150 g ( <u>MLE, SO2.</u> ) Woda z miętą 200 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Surówka z marchwi i chrzanu () 150 g ( <u>MLE, SO2.</u> ) Woda z miętą 200 ml
	PD	Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Mleko 200 ml ( <u>MLE.</u> )		Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Mleko 200 ml ( <u>MLE.</u> )	Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Mleko 200 ml ( <u>MLE.</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Ser topiony trójkąt 17,5 g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Cykoria 20 g Powidła śliwkowe 25 g Herbata ekspresowa zielona z/c 200 ml	Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Serek naturalny Bieluch 100 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Cykoria 20 g Herbata ekspresowa zielona z/c 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek naturalny Bieluch 100 g ( <u>MLE.</u> ) Cykoria 20 g Herbata ekspresowa zielona b/c 200 ml	Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek naturalny Bieluch 100 g ( <u>MLE.</u> ) Cykoria 20 g Herbata ekspresowa zielona z/c 200 ml
	PN			Herbata melisa ekspresowa b/c 200 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 30 g Ogórek kiszony 30 g	Herbata melisa ekspresowa z/c 200 ml Chleb pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 30 g Roszponka 10 g
		Wartość energetyczna: 2213.05 kcal; Białko ogółem: 88.65 g; Tłuszcz: 72.05 g; Węglowodany ogółem: 316.27 g;	Wartość energetyczna: 2307.22 kcal; Białko ogółem: 100.42 g; Tłuszcz: 81.96 g; Węglowodany ogółem: 297.17 g;	Wartość energetyczna: 2539.71 kcal; Białko ogółem: 117.51 g; Tłuszcz: 88.60 g; Węglowodany ogółem: 335.43 g;	Wartość energetyczna: 2681.88 kcal; Białko ogółem: 116.46 g; Tłuszcz: 90.40 g; Węglowodany ogółem: 358.22 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-10 do dnia 2024-03-19 KUCHNIA BYDGOSZCZ

	BYD- Ogólna	BYD- Łatwo strawna	BYD- Cukrzycowa/ z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BYD- Łatwo strawna Bogatobiałkowa	
2024-03-14 czwartek	Śniadanie	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Serek Fromage 50 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 80 g Ketchup 20 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor b/skórki 30 g Miód (25g) 1 szt Kakao z mlekiem 200 ml ( <u>MLE.</u> )	Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pomidor b/skórki 30 g Miód (25g) 1 szt Mleko 200 ml ( <u>MLE.</u> )	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pomidor b/skórki 30 g Kakao z mlekiem b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )	Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pomidor b/skórki 30 g Miód (25g) 1 szt Mleko 200 ml ( <u>MLE.</u> )
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec ( ) 30 g ( <u>SEL.</u> ) Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 200 ml	Chleb pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec ( ) 30 g ( <u>SEL.</u> ) Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 200 ml	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Sos boloński z mięsa wp ( ) 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka ( ) 150 g ( <u>MLE.</u> ) Makaron Spaghetti 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Woda z miętą 200 ml	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Sos boloński # -dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Makaron Spaghetti 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Woda z miętą 200 ml	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Sos boloński # -dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka ( ) 150 g ( <u>MLE.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Woda z miętą 200 ml	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Sos boloński # -dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Makaron Spaghetti 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Woda z miętą 200 ml
	PD	Platki kukurydziane 10 g Jogurt owoce leśne 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		Kivi 1 szt 1 szt jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Musli 10 g ( <u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u> )	Platki kukurydziane 10 g Jogurt owoce leśne 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет z fasoli ( ) 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Mix sałat 10 g Powidła śliwkowe 25 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka ze straganu wp., z dod. wody, wędzona, parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Mix sałat 10 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет z fasoli ( ) 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Mix sałat 10 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka ze straganu wp., z dod. wody, wędzona, parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Mix sałat 10 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 200 ml
PN		Herbata ekspresowa rumiankowa b/c 200 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Serek naturalny Bieluch 30 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 30 g	Herbata ekspresowa rumiankowa z/c 200 ml Chleb pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Serek naturalny Bieluch 30 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 8 g		
	Wartość energetyczna: 2674.84 kcal; Białko ogółem: 97.88 g; Tłuszcz: 101.81 g; Węglowodany ogółem: 335.21 g;	Wartość energetyczna: 2168.39 kcal; Białko ogółem: 105.17 g; Tłuszcz: 70.17 g; Węglowodany ogółem: 278.41 g;	Wartość energetyczna: 2518.66 kcal; Białko ogółem: 114.89 g; Tłuszcz: 96.25 g; Węglowodany ogółem: 310.73 g;	Wartość energetyczna: 2551.65 kcal; Białko ogółem: 117.28 g; Tłuszcz: 85.45 g; Węglowodany ogółem: 327.72 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-10 do dnia 2024-03-19 KUCHNIA BYDGOSZCZ

	BYD- Ogólna	BYD- Łatwo strawna	BYD- Cukrzycowa/ z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BYD- Łatwo strawna Bogatobiałkowa	
2024-03-15 piątek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Serek homo z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ,</u> ) Plaster buraka gotowanego 30 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 200 ml	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Serek homo z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ,</u> ) Plaster buraka gotowanego 30 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Serek homo z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ,</u> ) Mandarynka 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 200 ml	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Serek homo z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ,</u> ) Plaster buraka gotowanego 30 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 200 ml
		II ŚN		Koktajl bananowy b/c 200 ml ( <u>MLE,</u> ) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Koktajl bananowy 200 ml ( <u>MLE,</u> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
2024-03-15 piątek	Obiad	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u> ) Ryba w cieście (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Woda z cytryną 200 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u> ) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Warzywa po grecku 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Woda z cytryną 200 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u> ) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Woda z cytryną 200 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u> ) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Warzywa po grecku 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Woda z cytryną 200 ml
		PD	Galaretką o smaku cytrynowym z owocami 150 g	Galaretką o smaku cytrynowym z jabłkami 150 g	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 150 ml
2024-03-15 piątek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 50 g ( <u>JAJ, MLE, GOR,</u> ) Schab klasyczny wp,z dodatkiem wody,wędzony, parzony 30 g ( <u>SOJ,</u> ) Słupki z marchewki 30 g Powidła śliwkowe 25 g Kakao z mlekiem 200 ml ( <u>MLE,</u> )	Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Schab klasyczny wp,z dodatkiem wody,wędzony, parzony 30 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor b/skórki 30 g Mleko 200 ml ( <u>MLE,</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Schab klasyczny wp,z dodatkiem wody,wędzony, parzony 30 g ( <u>SOJ,</u> ) Słupki z marchewki 30 g Kakao z mlekiem b/c 200 ml ( <u>MLE,</u> )	Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Schab klasyczny wp,z dodatkiem wody,wędzony, parzony 30 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor b/skórki 30 g Mleko 200 ml ( <u>MLE,</u> )
		PN		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g ( <u>MLE,</u> ) Cykoria 10 g Herbata ekspresowa zielona b/c 200 ml	Chleb pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g ( <u>MLE,</u> ) Cykoria 10 g Herbata ekspresowa zielona z/c 200 ml
		Wartość energetyczna: 2538.16 kcal; Białko ogółem: 98.73 g; Tłuszcz: 94.47 g; Węglowodany ogółem: 333.21 g;	Wartość energetyczna: 2229.35 kcal; Białko ogółem: 106.27 g; Tłuszcz: 68.33 g; Węglowodany ogółem: 302.60 g;	Wartość energetyczna: 2313.67 kcal; Białko ogółem: 106.31 g; Tłuszcz: 77.38 g; Węglowodany ogółem: 310.91 g;	Wartość energetyczna: 2673.69 kcal; Białko ogółem: 122.83 g; Tłuszcz: 77.95 g; Węglowodany ogółem: 374.68 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-10 do dnia 2024-03-19 KUCHNIA BYDGOSZCZ

		BYD- Ogólna	BYD- Łatwo strawna	BYD- Cukrzycowa/ z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BYD- Łatwo strawna Bogatobiałkowa
2024-03-16 sobota	Śniadanie	Chleb pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g Ketchup 20 g ( <u>SEL.</u> ) Ser żółty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 30 g Miód (25g) 1 szt Kakao z mlekiem 200 ml ( <u>MLE.</u> )	Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Miód (25g) 1 szt Mleko 200 ml ( <u>MLE.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Ser żółty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 30 g Kakao z mlekiem b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )	Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Miód (25g) 1 szt Mleko 200 ml ( <u>MLE.</u> )
	II ŚN			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Potrawka z indyka 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z marchwi i jabłka () 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* z/c 200 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Potrawka z indyka 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Ryż na sypko 200 g Kompot owocowy* z/c 200 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Potrawka z indyka 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g ( <u>MLE.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kompot owocowy* b/c 200 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Potrawka z indyka 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Ryż na sypko 200 g Kompot owocowy* z/c 200 ml
	PD	Maślanka 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Chałka 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Maślanka 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Biszkopki b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Maślanka 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Biszkopki b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Maślanka 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Chałka 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtusty 100 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiową -dieta () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sałata zielona 8 g Powidła śliskowe 25 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiową -dieta () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Twaróg półtusty 100 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 8 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiową -dieta () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sałata zielona 8 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiową -dieta () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Twaróg półtusty 100 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 8 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	
PN			Herbata miętowa ekspresowa b/c 200 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Pomidorki koktajlowe 30 g	Chleb pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Herbata miętowa ekspresowa z/c 200 ml	
	Wartość energetyczna: 2890.85 kcal; Białko ogółem: 114.84 g; Tłuszcz: 111.15 g; Węglowodany ogółem: 368.41 g;	Wartość energetyczna: 2568.35 kcal; Białko ogółem: 106.36 g; Tłuszcz: 84.12 g; Węglowodany ogółem: 352.34 g;	Wartość energetyczna: 2682.46 kcal; Białko ogółem: 117.73 g; Tłuszcz: 95.19 g; Węglowodany ogółem: 351.94 g;	Wartość energetyczna: 2923.99 kcal; Białko ogółem: 118.10 g; Tłuszcz: 92.86 g; Węglowodany ogółem: 410.22 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-10 do dnia 2024-03-19 KUCHNIA BYDGOSZCZ

	BYD- Ogólna	BYD- Łatwo strawna	BYD- Cukrzycowa/ z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BYD- Łatwo strawna Bogatobiałkowa	
2024-03-17 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Serek ziarnisty naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Pomidor b/skórki 30 g Dżem 25 g 1 szt Bawarka z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )	Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Serek ziarnisty naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Pomidor b/skórki 30 g Dżem 25 g 1 szt Bawarka z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Serek ziarnisty naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Pomidor b/skórki 30 g Bawarka b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )	Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Serek ziarnisty naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Pomidor b/skórki 30 g Dżem 25 g 1 szt Bawarka z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )
		II ŚN		Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek pomidorowy 30 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 30 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Chleb pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek pomidorowy 30 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 8 g
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Woda z miętą 200 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bitka schabowa 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Woda z miętą 200 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bitka schabowa 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Woda z miętą 200 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bitka schabowa 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Woda z miętą 200 ml
		PD	Mandarynka 1 szt Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Banan 1szt. 1 szt Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Mandarynka 1 szt Wafle ryżowe 30 g
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidorki koktajlowe 30 g Powidła śliwkowe 25 g Kakao z mlekiem 200 ml ( <u>MLE.</u> )	Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidorki koktajlowe 30 g Mleko 200 ml ( <u>MLE.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidorki koktajlowe 30 g Kakao z mlekiem b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )	Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidorki koktajlowe 30 g Mleko 200 ml ( <u>MLE.</u> )
		PN		Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g Sałatka z pomidorów i koperku 30 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Chleb pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g Sałatka z pomidorów i koperku 30 g
	Wartość energetyczna: 2321.84 kcal; Białko ogółem: 89.41 g; Tłuszcz: 82.53 g; Węglowodany ogółem: 317.35 g;	Wartość energetyczna: 2370.15 kcal; Białko ogółem: 101.10 g; Tłuszcz: 81.01 g; Węglowodany ogółem: 317.50 g;	Wartość energetyczna: 2446.43 kcal; Białko ogółem: 116.17 g; Tłuszcz: 89.59 g; Węglowodany ogółem: 309.29 g;	Wartość energetyczna: 2896.35 kcal; Białko ogółem: 124.73 g; Tłuszcz: 94.20 g; Węglowodany ogółem: 397.74 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-10 do dnia 2024-03-19 KUCHNIA BYDGOSZCZ

	BYD- Ogólna	BYD- Łatwo strawna	BYD- Cukrzycowa/ z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BYD- Łatwo strawna Bogatobiałkowa	
2024-03-18 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Ser topiony trójkąt 17,5 g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 30 g Miód (25g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Serek naturalny Bieluch 100 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Plastry buraka gotowanego 30 g Miód (25g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Serek naturalny Bieluch 100 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Serek naturalny Bieluch 100 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Plastry buraka gotowanego 30 g Miód (25g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
		II ŚN		Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Cykoria 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Chleb pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Cykoria 20 g
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 250 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 200 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 250 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kalań gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 200 ml	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem*dieta 250 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 200 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 250 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kalań gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 200 ml
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> ) Mleko 200 ml ( <u>MLE.</u> )		Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Mleko 200 ml ( <u>MLE.</u> )	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> ) Mleko 200 ml ( <u>MLE.</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pызdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pasta z brokuła * 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 200 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pызdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pasta z brokuła * 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pызdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 200 ml	Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pызdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pasta z brokuła * 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 200 ml
	PN		Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Roszponka 10 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Chleb pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Roszponka 10 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Chleb pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Roszponka 10 g
		Wartość energetyczna: 2491.38 kcal; Białko ogółem: 83.38 g; Tłuszcz: 93.48 g; Węglowodany ogółem: 340.72 g;	Wartość energetyczna: 2267.49 kcal; Białko ogółem: 91.55 g; Tłuszcz: 77.14 g; Węglowodany ogółem: 305.71 g;	Wartość energetyczna: 2342.40 kcal; Białko ogółem: 105.28 g; Tłuszcz: 88.84 g; Węglowodany ogółem: 294.08 g;	Wartość energetyczna: 2598.77 kcal; Białko ogółem: 105.64 g; Tłuszcz: 88.02 g; Węglowodany ogółem: 346.73 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-10 do dnia 2024-03-19 KUCHNIA BYDGOSZCZ

	BYD- Ogólna	BYD- Łatwo strawna	BYD- Cukrzycowa/ z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BYD- Łatwo strawna Bogatobiałkowa	
2024-03-19 wtorek	Śniadanie	Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g Mix sałat 10 g Dżem 25 g 1 szt Kakao z mlekiem 200 ml ( <u>MLE.</u> )	Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g Mix sałat 10 g Dżem 25 g 1 szt Mleko 200 ml ( <u>MLE.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiew biała 30 g Kakao z mlekiem b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )	Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g Mix sałat 10 g Dżem 25 g 1 szt Mleko 200 ml ( <u>MLE.</u> )
		II ŚN		Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 30 g ( <u>JAJ. MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 30 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Chleb pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 30 g ( <u>JAJ. MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 30 g
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Karczek pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos meksykański 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z aronii* z/c 200 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Buraczki gotowane w kostce () 150 g Kompot z aronii* z/c 200 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z aronii* b/c 200 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Buraczki gotowane w kostce () 150 g Kompot z aronii* z/c 200 ml
		PD	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Krakersy 30 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. GLU JECZ.</u> )	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g	Jabłko 1 szt 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Szpinak baby 20 g Powidła śliwkowe 25 g Herbata rumiankowa ekspresowa z/c 200 ml	Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Szpinak baby 20 g Herbata rumiankowa ekspresowa z/c 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Szpinak baby 20 g Herbata rumiankowa ekspresowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Szpinak baby 20 g Herbata rumiankowa ekspresowa z/c 200 ml
		PN		Herbata miętowa ekspresowa b/c 200 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 30 g	Herbata miętowa ekspresowa z/c 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor b/skórki 30 g
	Wartość energetyczna: 2430.22 kcal; Białko ogółem: 100.82 g; Tłuszcz: 90.99 g; Węglowodany ogółem: 312.81 g;	Wartość energetyczna: 2101.18 kcal; Białko ogółem: 104.49 g; Tłuszcz: 60.32 g; Węglowodany ogółem: 292.80 g;	Wartość energetyczna: 2420.39 kcal; Białko ogółem: 118.15 g; Tłuszcz: 82.55 g; Węglowodany ogółem: 316.97 g;	Wartość energetyczna: 2480.20 kcal; Białko ogółem: 120.07 g; Tłuszcz: 73.38 g; Węglowodany ogółem: 343.01 g;	

## **Oznaczenia alergenów:**

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

## **Oznaczenia wskaźników odż.:**

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