

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-08 KUCHNIA BYDGOSZCZ

	BYD- Ogólna	BYD- Łatwo strawna	BYD- Cukrzycowa/ z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BYD- Łatwo strawna Bogatobiałkowa	BYD- Dodatek do diet	
2024-04-29 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ) Serek wiejski ziarnisty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Schab klasyczny wp.z dodatkiem wody,wędzony, parzony 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Cykoria 20 g Miód (25g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ) Schab klasyczny wp.z dodatkiem wody,wędzony, parzony 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek wiejski ziarnisty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Cykoria 20 g Miód (25g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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> ) Serek wiejski ziarnisty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Schab klasyczny wp.z dodatkiem wody,wędzony, parzony 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Cykoria 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ) Serek wiejski ziarnisty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Schab klasyczny wp.z dodatkiem wody,wędzony, parzony 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Cykoria 20 g Miód (25g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Ser topiony trójkąt 17,5 g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 10 g Ogórek kiszony 30 g Płatki kukurydziane 10 g Mleko 100 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 100 ml
	II ŚN		Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka jarzynowa - dieta z szynką () 50 g ( <b>SEL, może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 8 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka jarzynowa - dieta z szynką () 50 g ( <b>SEL, może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kotlet z jaj 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pieczarkowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka z marchwi () 150 g ( <b>MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kotlet z jaj-pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kotlet z jaj-pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka z marchwi b/c () 150 g ( <b>MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kotlet z jaj-pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Mizéria 150 g ( <b>MLE.</b> )
	PD	Galaretka o smaku pomarańczowym z truskawkami 150 g	Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Galaretka o smaku pomarańczowym z truskawkami 150 g		
	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> ) Pulpet rybno-warzywny* 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE.</b> ) Warzywa po grecku () 50 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 200 ml	Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pulpet rybno-warzywny* 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE.</b> ) Warzywa po grecku () 50 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 200 ml	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 z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pulpet rybno-warzywny* 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</b> ) Warzywa po grecku () 50 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 200 ml	Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pulpet rybno-warzywny* 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE.</b> ) Warzywa po grecku () 50 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 200 ml	Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 30 g Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 10 g Sałata zielona 8 g Płatki czekoladowe 10 g Mleko 100 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 100 ml
PN		Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z ziołami 30 g ( <b>MLE.</b> ) Mix sałat 10 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Chleb pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z ziołami 30 g ( <b>MLE.</b> ) Mix sałat 10 g			
	Wartość energetyczna: 2612.56 kcal; Białko ogółem: 105.09 g; Tłuszcz: 93.02 g; Węglowodany ogółem: 352.78 g;	Wartość energetyczna: 2503.73 kcal; Białko ogółem: 104.05 g; Tłuszcz: 88.86 g; Węglowodany ogółem: 329.23 g;	Wartość energetyczna: 2779.48 kcal; Białko ogółem: 119.02 g; Tłuszcz: 109.56 g; Węglowodany ogółem: 348.31 g;	Wartość energetyczna: 3005.29 kcal; Białko ogółem: 116.40 g; Tłuszcz: 106.79 g; Węglowodany ogółem: 403.79 g;	Wartość energetyczna: 497.70 kcal; Białko ogółem: 30.76 g; Tłuszcz: 19.34 g; Węglowodany ogółem: 51.36 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-08 KUCHNIA BYDGOSZCZ

		BYD- Ogólna	BYD- Łatwo strawna	BYD- Cukrzycowa/ z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BYD- Łatwo strawna Bogatobiałkowa	BYD- Dodatek do diet	
2024-04-30 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет drobiowy z kurzej półki 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Serek naturalny Bieluch 100 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek świeży 30 g Dżem 25 g 1 szt 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> ) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 30 g Serek naturalny Bieluch 100 g ( <u>MLE.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Dżem 25 g 1 szt Mleko 200 ml ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Bułka graham-pszenna (45g) 0,5 szt ( <u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, LUB.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 30 g Serek naturalny Bieluch 100 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek świeży 30 g Kakao z mlekiem b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 30 g Serek naturalny Bieluch 100 g ( <u>MLE.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Dżem 25 g 1 szt Mleko 200 ml ( <u>MLE.</u> )	Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 10 g Mix sałat 10 g Płatki kukurydziane 10 g Mleko 100 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 100 ml	
	II ŚN			Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Mus z truskawek* b/c 50 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Mus z truskawek* 50 g		
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Solferino () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Puree z dynii* 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Solferino () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Puree z dynii* 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Kostki buraczka gotowanego 150 g	
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml					
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 8 g Herbata zielona 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 8 g Herbata zielona ekspresowa z/c 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 8 g Herbata zielona 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 8 g Herbata zielona ekspresowa z/c 200 ml	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 10 g Pomidor b/skórki 30 g Płatki czekoladowe 10 g Mleko 100 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 100 ml	
PN		Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor b/skórki 30 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor b/skórki 30 g				
	Wartość energetyczna: 2418.71 kcal; Białko ogółem: 103.36 g; Tłuszcz: 92.68 g; Węglowodany ogółem: 301.27 g;	Wartość energetyczna: 2494.05 kcal; Białko ogółem: 103.29 g; Tłuszcz: 86.26 g; Węglowodany ogółem: 328.45 g;	Wartość energetyczna: 2533.72 kcal; Białko ogółem: 113.64 g; Tłuszcz: 100.10 g; Węglowodany ogółem: 298.06 g;	Wartość energetyczna: 2887.69 kcal; Białko ogółem: 114.84 g; Tłuszcz: 94.87 g; Węglowodany ogółem: 395.40 g;	Wartość energetyczna: 562.62 kcal; Białko ogółem: 36.54 g; Tłuszcz: 21.43 g; Węglowodany ogółem: 59.33 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-08 KUCHNIA BYDGOSZCZ

	BYD- Ogólna	BYD- Łatwo strawna	BYD- Cukrzycowa/ z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BYD- Łatwo strawna Bogatobiałkowa	BYD- Dodatek do diet	
2024-05-01 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> ) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 80 g Musztarda 10 g ( <u>GOR,</u> ) Ser żółty 60 g ( <u>MLE,</u> ) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Miód (25g) 1 szt	Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ,</u> ) Serek homo pomidorowy 100 g ( <u>MLE,</u> ) Rukola 10 g Miód (25g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ,</u> ) Serek homo pomidorowy 100 g ( <u>MLE,</u> ) Rukola 10 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> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ,</u> ) Serek homo pomidorowy 100 g ( <u>MLE,</u> ) Rukola 10 g Miód (25g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 30 g ( <u>SOJ,</u> ) Ser topiony 25 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 10 g Pomidor b/skórki 30 g Płatki kukurydziane 10 g Mleko 100 ml ( <u>MLE,</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 100 ml
	II ŚN		Herbata rumiankowa 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ,</u> ) Ogórek świeży 30 g	Herbata rumiankowa ekspresowa z/c 200 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor b/skórki 30 g		
	Obiad	Zupa krem z soczewicy i ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kotlet mielony drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Ziemniaki gotowane puree () 200 g ( <u>MLE,</u> ) Cwikła z chrzanem () 150 g ( <u>MLE, SOJ,</u> ) Kompot z jabłek z/c 200 ml	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane puree () 200 g ( <u>MLE,</u> ) Buraczki oprószone () 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot z jabłek z/c 200 ml	Zupa krem z soczewicy i ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane puree () 200 g ( <u>MLE,</u> ) Cwikła z chrzanem b/c () 150 g ( <u>MLE, SOJ,</u> ) Kompot z jabłek b/c 200 ml	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane puree () 200 g ( <u>MLE,</u> ) Buraczki oprószone () 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot z jabłek z/c 200 ml	Salatka szwedzka () 150 g ( <u>GOR,</u> )
	PD	Koktajl truskawkowy* 200 ml ( <u>MLE,</u> ) Wafle ryżowe 30 g	Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml ( <u>MLE,</u> ) Wafle ryżowe 30 g	Koktajl truskawkowy* 200 ml ( <u>MLE,</u> ) Wafle ryżowe 30 g	Koktajl truskawkowy* 200 ml ( <u>MLE,</u> ) Wafle ryżowe 30 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Ser mozzarella 35 g ( <u>MLE,</u> ) Cykoria 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Ser mozzarella 35 g ( <u>MLE,</u> ) Cykoria 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Ser mozzarella 35 g ( <u>MLE,</u> ) Cykoria 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Ser mozzarella 35 g ( <u>MLE,</u> ) Cykoria 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Schab klasyczny wp.z dodatkiem wody,wędzony, parzony 30 g ( <u>SOJ,</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 10 g Papryka świeża 30 g Płatki czekoladowe 10 g Mleko 100 ml ( <u>MLE,</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 100 ml
PN		Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Serek naturalny Bieluch 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> ) Serek naturalny Bieluch 30 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 8 g			
	Wartość energetyczna: 2989.33 kcal; Białko ogółem: 114.41 g; Tłuszcz: 110.03 g; Węglowodany ogółem: 379.67 g;	Wartość energetyczna: 2176.66 kcal; Białko ogółem: 94.60 g; Tłuszcz: 57.17 g; Węglowodany ogółem: 324.31 g;	Wartość energetyczna: 2452.92 kcal; Białko ogółem: 115.59 g; Tłuszcz: 76.88 g; Węglowodany ogółem: 341.46 g;	Wartość energetyczna: 2545.62 kcal; Białko ogółem: 108.57 g; Tłuszcz: 70.96 g; Węglowodany ogółem: 373.09 g;	Wartość energetyczna: 533.03 kcal; Białko ogółem: 31.09 g; Tłuszcz: 21.20 g; Węglowodany ogółem: 55.21 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-08 KUCHNIA BYDGOSZCZ

	BYD- Ogólna	BYD- Łatwo strawna	BYD- Cukrzycowa/ z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BYD- Łatwo strawna Bogatobiałkowa	BYD- Dodatek do diet	
2024-05-02 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna (45g) 0,5 szt ( <u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, ŁUB.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 30 g Słupki z warzyw () 30 g Dżem 25 g 1 szt Kakao z mlekiem 200 ml ( <u>MLE.</u> )	Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenka kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 30 g Pasta warzywna () 30 g ( <u>SEL.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Mleko 200 ml ( <u>MLE.</u> )	Bułka graham-pszenna (45g) 0,5 szt ( <u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, ŁUB.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 30 g Słupki z warzyw () 30 g Kakao z mlekiem b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )	Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenka kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 30 g Pasta warzywna () 30 g ( <u>SEL.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Mleko 200 ml ( <u>MLE.</u> )	Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 10 g Sałata zielona 8 g Płatki kukurydziane 10 g Mleko 100 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 100 ml
	II ŚN		Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Kefir 2% tł 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Melon 50 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Kefir 2% tł 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Melon 50 g		
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Gołąbek siekany z mięsa wp 200 g ( <u>JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ryż na sypko 200 g Surówka z selera i marchwi z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 250 g ( <u>SEL.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 250 g ( <u>SEL.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 250 g ( <u>SEL.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml	Surówka z kapusty białej z olejem 150 g
	PD	Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Banan 1szt. 1 szt		Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )	Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Banan 1szt. 1 szt	
	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> ) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 30 g Sałatka jarzynowa z olejem () 50 g ( <u>SEL.</u> ) Powidła śliwkowe 25 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 200 ml	Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 30 g Sałatka jarzynowa z olejem () 50 g ( <u>SEL.</u> ) 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> ) Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 30 g Sałatka jarzynowa z olejem () 50 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata miętowa ekspresowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 30 g Sałatka jarzynowa z olejem () 50 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata miętowa ekspresowa z/c 200 ml	Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 30 g Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 10 g Pomidor b/skórki 30 g Płatki czekoladowe 10 g Mleko 100 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 100 ml
PN			Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Pasta z brokuła * 30 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Chleb pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Pasta z brokuła * 30 g		
	Wartość energetyczna: 2821.69 kcal; Białko ogółem: 99.47 g; Tłuszcz: 88.35 g; Węglowodany ogółem: 421.73 g;	Wartość energetyczna: 2448.21 kcal; Białko ogółem: 87.43 g; Tłuszcz: 82.62 g; Węglowodany ogółem: 345.84 g;	Wartość energetyczna: 2604.69 kcal; Białko ogółem: 103.64 g; Tłuszcz: 93.00 g; Węglowodany ogółem: 350.48 g;	Wartość energetyczna: 2888.90 kcal; Białko ogółem: 103.43 g; Tłuszcz: 94.40 g; Węglowodany ogółem: 412.31 g;	Wartość energetyczna: 660.61 kcal; Białko ogółem: 35.20 g; Tłuszcz: 32.13 g; Węglowodany ogółem: 61.79 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-08 KUCHNIA BYDGOSZCZ

		BYD- Ogólna	BYD- Łatwo strawna	BYD- Cukrzycowa/ z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BYD- Łatwo strawna Bogatobiałkowa	BYD- Dodatek do diet
2024-05-03 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Rogal 70g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE. może zawierać: OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtusty 100 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidorki koktajlowe 30 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb pszenny 60g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Rogal 70g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE. może zawierać: OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtusty 100 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidorki koktajlowe 30 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtusty 100 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidorki koktajlowe 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb pszenny 60g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Rogal 70g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE. może zawierać: OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtusty 100 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidorki koktajlowe 30 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 10 g Sałata zielona 8 g Płatki kukurydziane 10 g Mleko 100 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 100 ml
	II ŚN			Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Koktajl wieloowocowy* b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )	Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Koktajl wieloowocowy* 200 ml ( <u>MLE.</u> )	
	Obiad	Dyniowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Woda z cytryną 200 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Woda z cytryną 200 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Woda z cytryną 200 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Woda z cytryną 200 ml	Surówka z selera naciowego i jabłka () 150 g ( <u>MLE, SEL.</u> )
	PD	Gruszka w sosie wanilinowym 150 g ( <u>MLE.</u> )	Jabłko w sosie wanilinowym 150 g ( <u>MLE.</u> )	Gruszka w sosie wanilinowym b/c 150 g ( <u>MLE.</u> )	Jabłko w sosie wanilinowym 150 g ( <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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g Rozszponka 10 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> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Rozszponka 10 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> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Rozszponka 10 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g Rozszponka 10 g Mleko 200 ml ( <u>MLE.</u> )	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 10 g Pomidor b/skórki 30 g Płatki czekoladowe 10 g Mleko 100 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 100 ml
PN			Herbata rumiankowa 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> ) Twarożek z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 8 g	Herbata rumiankowa ekspresowa z/c 200 ml Chleb pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 8 g		
		Wartość energetyczna: 2858.18 kcal; Białko ogółem: 125.78 g; Tłuszcz: 92.60 g; Węglowodany ogółem: 390.20 g;	Wartość energetyczna: 2761.62 kcal; Białko ogółem: 123.32 g; Tłuszcz: 90.60 g; Węglowodany ogółem: 366.65 g;	Wartość energetyczna: 2451.63 kcal; Białko ogółem: 119.14 g; Tłuszcz: 82.78 g; Węglowodany ogółem: 321.73 g;	Wartość energetyczna: 3155.77 kcal; Białko ogółem: 139.03 g; Tłuszcz: 100.37 g; Węglowodany ogółem: 427.90 g;	Wartość energetyczna: 576.23 kcal; Białko ogółem: 33.62 g; Tłuszcz: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 57.15 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-08 KUCHNIA BYDGOSZCZ

	BYD- Ogólna	BYD- Łatwo strawna	BYD- Cukrzycowa/ z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BYD- Łatwo strawna Bogatobiałkowa	BYD- Dodatek do diet	
2024-05-04 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g Ketchup 10 g ( <u>SEL.</u> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 30 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> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Dżem 25 g 1 szt Mleko 200 ml ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 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 homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Dżem 25 g 1 szt Mleko 200 ml ( <u>MLE.</u> )	Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Dżem 10 g Ogórek kiszony 30 g Płatki kukurydziane 10 g Mleko 100 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 100 ml
		II ŚN		Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Kiwi 1 szt 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Chleb pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Banan 1szt. 1 szt	
2024-05-04 sobota	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JEJCZ.</u> ) Kalafiór gotowany* 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JEJCZ.</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 200 ml Buraczki gotowane () 100 g	Selerowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JEJCZ.</u> ) Kalafiór gotowany* 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
		PD	Maślanka truskawkowa 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEJCZ.</u> )	Maślanka 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Wafle ryżowe 30 g Gruszka 1szt. 150 g	Maślanka truskawkowa 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEJCZ.</u> )	
2024-05-04 sobota	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Twarożek na słodko 100 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek świeży 30 g Powidła śliwkowe 25 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> )	Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek na słodko 100 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 50 g ( <u>SEL.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</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> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek świeży 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> )	Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Twarożek na słodko 100 g ( <u>MLE.</u> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 50 g ( <u>SEL.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> )	Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 30 g Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 10 g Pomidor b/skórki 30 g Płatki czekoladowe 10 g Mleko 100 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 100 ml
		PN		Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor b/skórki 30 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor b/skórki 30 g	
	Wartość energetyczna: 2779.54 kcal; Białko ogółem: 118.81 g; Tłuszcz: 105.40 g; Węglowodany ogółem: 357.51 g;	Wartość energetyczna: 2408.83 kcal; Białko ogółem: 116.39 g; Tłuszcz: 73.12 g; Węglowodany ogółem: 336.23 g;	Wartość energetyczna: 2727.01 kcal; Białko ogółem: 135.97 g; Tłuszcz: 89.67 g; Węglowodany ogółem: 360.76 g;	Wartość energetyczna: 2993.56 kcal; Białko ogółem: 134.58 g; Tłuszcz: 88.36 g; Węglowodany ogółem: 432.21 g;	Wartość energetyczna: 503.82 kcal; Białko ogółem: 33.71 g; Tłuszcz: 21.54 g; Węglowodany ogółem: 45.30 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-08 KUCHNIA BYDGOSZCZ

	BYD- Ogólna	BYD- Łatwo strawna	BYD- Cukrzycowa/ z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BYD- Łatwo strawna Bogatobiałkowa	BYD- Dodatek do diet	
2024-05-05 niedziela	<b>Śniadanie</b>	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> ) Sałatka z ryżu i tuńczyka () 100 g ( <b>RYB.</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> ) Sałatka z ryżu i tuńczyka- dieta () 100 g ( <b>RYB.</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> ) Sałatka z ryżu i tuńczyka () 100 g ( <b>RYB.</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> ) Sałatka z ryżu i tuńczyka- dieta () 100 g ( <b>RYB.</b> ) Szpinak baby 20 g Miód (25g) 1 szt Bawarka z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )	Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Dżem 10 g Rzodkiew biała 30 g Płatki kukurydziane 10 g Mleko 100 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 100 ml
	<b>II ŚN</b>		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> ) Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 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		
	<b>Obiad</b>	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> ) Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Woda z miętą 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 Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Woda z miętą 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 miętą 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 Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Woda z miętą 200 ml	
	<b>PD</b>	Kiwi 1 szt 1 szt 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> ) Płatki kukurydziane 10 g	Kiwi 1 szt 1 szt 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> ) Płatki kukurydziane 10 g	
	<b>Kolacja</b>	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> ) Pomidor 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 Pomidor b/skórki 30 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 Pomidor 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> ) Pomidor b/skórki 30 g Mleko 200 ml ( <b>MLE.</b> )	Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Dżem 10 g Sałata zielona 8 g Płatki czekoladowe 10 g Mleko 100 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 100 ml
<b>PN</b>		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: 2422.34 kcal; Białko ogółem: 106.32 g; Tłuszcz: 84.53 g; Węglowodany ogółem: 319.75 g;	Wartość energetyczna: 2456.81 kcal; Białko ogółem: 108.58 g; Tłuszcz: 82.62 g; Węglowodany ogółem: 325.91 g;	Wartość energetyczna: 2603.38 kcal; Białko ogółem: 124.16 g; Tłuszcz: 106.22 g; Węglowodany ogółem: 304.88 g;	Wartość energetyczna: 2853.23 kcal; Białko ogółem: 123.26 g; Tłuszcz: 98.03 g; Węglowodany ogółem: 375.68 g;	Wartość energetyczna: 511.03 kcal; Białko ogółem: 33.68 g; Tłuszcz: 22.39 g; Węglowodany ogółem: 45.00 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-08 KUCHNIA BYDGOSZCZ

	BYD- Ogólna	BYD- Łatwo strawna	BYD- Cukrzycowa/ z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BYD- Łatwo strawna Bogatobiałkowa	BYD- Dodatek do diet	
2024-05-06 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Papryka świeża 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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Mix sałat 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Papryka świeża 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Mix sałat 10 g Dżem 25 g 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 10 g Pomidor b/skórki 30 g Płatki kukurydziane 10 g Mleko 100 ml ( <u>MLE,</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 100 ml
	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> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</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 koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Surówka z marchwi i selera () 150 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Kalafior gotowany* 150 g
	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 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 pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Ser topiony trójkąt 17,5 g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 30 g Pomidor b/skórki 30 g Powidła śliwkowe 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 200 ml	Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 30 g Pomidor b/skórki 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> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE,</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> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 30 g Pomidor b/skórki 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 200 ml	Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 30 g ( <u>SOJ,</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 10 g Sałata zielona 8 g Płatki czekoladowe 10 g Mleko 100 ml ( <u>MLE,</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 100 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 b/c 200 ml Chleb pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Szpinak baby 20 g	Herbata ekspresowa zielona z/c 200 ml		
	Wartość energetyczna: 2163.73 kcal; Białko ogółem: 70.63 g; Tłuszcz: 61.84 g; Węglowodany ogółem: 339.81 g;	Wartość energetyczna: 2166.67 kcal; Białko ogółem: 82.43 g; Tłuszcz: 60.06 g; Węglowodany ogółem: 325.49 g;	Wartość energetyczna: 2674.20 kcal; Białko ogółem: 117.11 g; Tłuszcz: 88.97 g; Węglowodany ogółem: 363.17 g;	Wartość energetyczna: 2929.98 kcal; Białko ogółem: 119.39 g; Tłuszcz: 81.39 g; Węglowodany ogółem: 436.24 g;	Wartość energetyczna: 542.52 kcal; Białko ogółem: 35.86 g; Tłuszcz: 21.89 g; Węglowodany ogółem: 52.56 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-08 KUCHNIA BYDGOSZCZ

	BYD- Ogólna	BYD- Łatwa strawna	BYD- Cukrzycowa/ z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BYD- Łatwa strawna Bogatobiałkowa	BYD- Dodatek do diet	
2024-05-07 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 brzoskwiiniowy 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z brokuła * 30 g Miód (25g) 1 szt Mleko 200 ml ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna (45g) 0,5 szt ( <u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, LUB.</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 brzoskwiiniowy 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z brokuła * 30 g Miód (25g) 1 szt Mleko 200 ml ( <u>MLE.</u> )	Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 10 g Szpinak baby 20 g Płatki kukurydziane 10 g Mleko 100 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 100 ml
		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 gotowane puree () 200 g ( <u>MLE.</u> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g 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 gotowane puree () 200 g ( <u>MLE.</u> ) 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 gotowane puree () 200 g ( <u>MLE.</u> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g 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 gotowane puree () 200 g ( <u>MLE.</u> ) Marchew oprószana z olejem () 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 200 ml	Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )
		PD	Drożdżówka mini 50g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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> )	
	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> ) 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	Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Dżem 10 g Pomidor b/skórki 30 g Płatki czekoladowe 10 g Mleko 100 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną 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: 2868.85 kcal; Białko ogółem: 102.98 g; Tłuszcz: 126.62 g; Węglowodany ogółem: 335.82 g;	Wartość energetyczna: 2364.08 kcal; Białko ogółem: 93.61 g; Tłuszcz: 66.06 g; Węglowodany ogółem: 353.85 g;	Wartość energetyczna: 2434.28 kcal; Białko ogółem: 108.12 g; Tłuszcz: 84.28 g; Węglowodany ogółem: 321.21 g;	Wartość energetyczna: 2790.12 kcal; Białko ogółem: 106.99 g; Tłuszcz: 75.43 g; Węglowodany ogółem: 427.62 g;	Wartość energetyczna: 636.80 kcal; Białko ogółem: 37.79 g; Tłuszcz: 27.66 g; Węglowodany ogółem: 62.76 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-08 KUCHNIA BYDGOSZCZ

	BYD- Ogólna	BYD- Łatwo strawna	BYD- Cukrzycowa/ z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BYD- Łatwo strawna Bogatobiałkowa	BYD- Dodatek do diet	
2024-05-08 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> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Szprot w sosie pomidorowym 50 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Pomidor b/skórki 30 g Dżem 25 g 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g ( <u>MLE.</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 JECZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopocka 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 JECZ.</u> )	Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g ( <u>MLE.</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 JECZ.</u> )	Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 30 g Dżem 10 g Ogórek kiszony 30 g Płatki kukurydziane 10 g Mleko 100 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 100 ml
	II ŚN		Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 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 z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Sałata zielona 8 g		
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Pieczeń rzymska wołowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Surówka z marchwi i chrzanu () 150 g ( <u>MLE, SO2.</u> ) Woda z miętą 200 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pieczeń rzymska wołowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Woda z miętą 200 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pieczeń rzymska wołowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 150 g ( <u>MLE, SO2.</u> ) Woda z miętą 200 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pieczeń rzymska wołowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Woda z miętą 200 ml	Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )
	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	Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 10 g Pomidor b/skórki 30 g Płatki czekoladowe 10 g Mleko 100 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 100 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 Roszponka 10 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: 2182.20 kcal; Białko ogółem: 83.22 g; Tłuszcz: 71.39 g; Węglowodany ogółem: 314.35 g;	Wartość energetyczna: 2280.68 kcal; Białko ogółem: 102.46 g; Tłuszcz: 79.49 g; Węglowodany ogółem: 292.40 g;	Wartość energetyczna: 2497.66 kcal; Białko ogółem: 121.08 g; Tłuszcz: 85.79 g; Węglowodany ogółem: 326.18 g;	Wartość energetyczna: 2661.63 kcal; Białko ogółem: 119.90 g; Tłuszcz: 93.07 g; Węglowodany ogółem: 339.83 g;	
		Wartość energetyczna: 574.11 kcal; Białko ogółem: 36.52 g; Tłuszcz: 24.74 g; Węglowodany ogółem: 54.01 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,