

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-29 do dnia 2024-06-07 KUCHNIA BYDGOSZCZ

	BYD- Ogólna	BYD- Łatwo strawna	BYD- Cukrzycowa/ z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BYD- Łatwo strawna Bogatobiałkowa	BYD- Dodatek do diet	
2024-05-29 środa	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, LUB.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Kiełbaski śląskie z kurcząt 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 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> ) Poledwica Sopocka 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 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 Sopocka 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 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> ) Poledwica Sopocka 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 oprószane () 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 oprószane () 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		
	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> ) Salatka wiosenna () 30 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> ) Salatka wiosenna - diety 30 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> ) Salatka wiosenna () 30 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> ) Salatka wiosenna - diety 30 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> ) Miód (25g) 1 szt 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> ) Salata zielona 8 g			
	Wartość energetyczna: 3005.37 kcal; Białko ogółem: 117.52 g; Tłuszcz: 112.82 g; Węglowodany ogółem: 389.32 g;	Wartość energetyczna: 2227.08 kcal; Białko ogółem: 95.11 g; Tłuszcz: 60.51 g; Węglowodany ogółem: 329.09 g;	Wartość energetyczna: 2529.56 kcal; Białko ogółem: 117.74 g; Tłuszcz: 78.71 g; Węglowodany ogółem: 350.98 g;	Wartość energetyczna: 2596.04 kcal; Białko ogółem: 109.09 g; Tłuszcz: 74.30 g; Węglowodany ogółem: 377.87 g;	Wartość energetyczna: 597.48 kcal; Białko ogółem: 31.14 g; Tłuszcz: 21.18 g; Węglowodany ogółem: 71.31 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-29 do dnia 2024-06-07 KUCHNIA BYDGOSZCZ

	BYD- Ogólna	BYD- Łatwo strawna	BYD- Cukrzycowa/ z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BYD- Łatwo strawna Bogatobiałkowa	BYD- Dodatek do diet	
2024-05-30 czwartek	Śniadanie	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 twarogu ze szczypiorkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 30 g Ogórek świeży 30 g Dżem 25 g 1 szt Kakao z mlekiem 200 ml ( <u>MLE.</u> )	Chleb pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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 Pomidor b/skórki 30 g 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> ) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 30 g Ogórek świeży 30 g Kakao z mlekiem b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )	Chleb pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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 Pomidor b/skórki 30 g 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> ) Miód (25g) 1 szt 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 Sałata zielona z jogurtem 60 g ( <u>MLE.</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> ) Sałata zielona z jogurtem 60 g ( <u>MLE.</u> ) 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> ) Sałata zielona z jogurtem 60 g ( <u>MLE.</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> ) Sałata zielona z jogurtem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml	Surówka z selera i marchwi z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> )
	PD	Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )	Jabłko 1 szt 1 szt 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 Sałata jarzynowa z olejem () 50 g ( <u>SEL.</u> ) Powidła śliwkowe 25 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 200 ml	Chleb pszenno-żytni 100 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 Sałata 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 Sałata jarzynowa z olejem () 50 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata miętowa ekspresowa b/c 200 ml	Chleb pszenno-żytni 100 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 Sałata 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 topiony 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 pszenno-żytni 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		
	Wartość energetyczna: 2624.10 kcal; Białko ogółem: 95.74 g; Tłuszcz: 79.45 g; Węglowodany ogółem: 394.83 g;	Wartość energetyczna: 2317.25 kcal; Białko ogółem: 85.47 g; Tłuszcz: 73.00 g; Węglowodany ogółem: 335.43 g;	Wartość energetyczna: 2440.09 kcal; Białko ogółem: 99.54 g; Tłuszcz: 84.54 g; Węglowodany ogółem: 331.32 g;	Wartość energetyczna: 2776.95 kcal; Białko ogółem: 101.91 g; Tłuszcz: 84.93 g; Węglowodany ogółem: 406.11 g;	Wartość energetyczna: 739.11 kcal; Białko ogółem: 31.98 g; Tłuszcz: 34.62 g; Węglowodany ogółem: 80.70 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-29 do dnia 2024-06-07 KUCHNIA BYDGOSZCZ

		BYD- Ogólna	BYD- Łatwa strawna	BYD- Cukrzycowa/ z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BYD- Łatwa strawna Bogatobiałkowa	BYD- Dodatek do diet
2024-05-31 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 topiony 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	Zupa wiosenna z cukinią i 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 Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa wiosenna z cukinią i 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	Zupa wiosenna z cukinią i 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 Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa wiosenna z cukinią i 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	Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <u>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 Roszponka 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> ) Roszponka 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> ) Roszponka 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 Roszponka 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> ) Miód (25g) 1 szt 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: 2799.14 kcal; Białko ogółem: 124.67 g; Tłuszcz: 90.92 g; Węglowodany ogółem: 380.40 g;	Wartość energetyczna: 2721.26 kcal; Białko ogółem: 122.14 g; Tłuszcz: 90.47 g; Węglowodany ogółem: 358.17 g;	Wartość energetyczna: 2406.09 kcal; Białko ogółem: 118.03 g; Tłuszcz: 82.60 g; Węglowodany ogółem: 311.93 g;	Wartość energetyczna: 3115.41 kcal; Białko ogółem: 137.84 g; Tłuszcz: 100.24 g; Węglowodany ogółem: 419.42 g;	Wartość energetyczna: 683.48 kcal; Białko ogółem: 31.37 g; Tłuszcz: 28.63 g; Węglowodany ogółem: 79.10 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-29 do dnia 2024-06-07 KUCHNIA BYDGOSZCZ

	BYD- Ogólna	BYD- Łatwo strawna	BYD- Cukrzycowa/ z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BYD- Łatwo strawna Bogatobiałkowa	BYD- Dodatek do diet	
2024-06-01 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> ) Pomidor 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> ) Pomidor 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> ) Miód (25g) 1 szt Ogórek świeży 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	
2024-06-01 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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</u> ) Kalafiór gotowany* 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
		PD	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> ) Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u> )	Maślanka 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Wafle ryżowe 30 g Jabłko 1 szt 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> ) Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u> )	
2024-06-01 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> ) Rzodkiewka 30 g Powidła ślwkowe 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> ) 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 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> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Rzodkiewka 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 JĘCZ.</u> )	Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 30 g Ser topiony 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 razowy żytnio-pszenny 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: 2742.17 kcal; Białko ogółem: 114.66 g; Tłuszcz: 104.07 g; Węglowodany ogółem: 355.55 g;	Wartość energetyczna: 2366.23 kcal; Białko ogółem: 112.07 g; Tłuszcz: 71.71 g; Węglowodany ogółem: 332.63 g;	Wartość energetyczna: 2720.24 kcal; Białko ogółem: 135.85 g; Tłuszcz: 90.05 g; Węglowodany ogółem: 358.94 g;	Wartość energetyczna: 2950.96 kcal; Białko ogółem: 130.26 g; Tłuszcz: 86.95 g; Węglowodany ogółem: 428.61 g;	Wartość energetyczna: 551.87 kcal; Białko ogółem: 30.46 g; Tłuszcz: 20.86 g; Węglowodany ogółem: 61.55 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-29 do dnia 2024-06-07 KUCHNIA BYDGOSZCZ

	BYD- Ogólna	BYD- Łatwo strawna	BYD- Cukrzycowa/ z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BYD- Łatwo strawna Bogatobiałkowa	BYD- Dodatek do diet	
2024-06-02 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 ryby gotowanej (miruna) 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 ryby gotowanej (miruna)-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 ryby gotowanej (miruna) 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 ryby gotowanej (miruna)-dieta 100 g ( <b>RYB.</b> ) Szpinak baby 20 g Miód (25g) 1 szt Bawarka z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )	Ser topiony 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 z kapusty białej z koperkiem i z olejem 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 Brokuł gotowany* 100 g Dynamus 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 Dynamus 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> ) 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 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 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> ) 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> ) Miód (25g) 1 szt 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: 2428.05 kcal; Białko ogółem: 105.53 g; Tłuszcz: 85.94 g; Węglowodany ogółem: 318.80 g;	Wartość energetyczna: 2452.41 kcal; Białko ogółem: 107.70 g; Tłuszcz: 82.50 g; Węglowodany ogółem: 326.35 g;	Wartość energetyczna: 2604.17 kcal; Białko ogółem: 123.45 g; Tłuszcz: 106.22 g; Węglowodany ogółem: 305.89 g;	Wartość energetyczna: 2848.83 kcal; Białko ogółem: 122.38 g; Tłuszcz: 97.91 g; Węglowodany ogółem: 376.11 g;	Wartość energetyczna: 556.68 kcal; Białko ogółem: 30.43 g; Tłuszcz: 21.70 g; Węglowodany ogółem: 60.58 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-29 do dnia 2024-06-07 KUCHNIA BYDGOSZCZ

	BYD- Ogólna	BYD- Łatwo strawna	BYD- Cukrzycowa/ z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BYD- Łatwo strawna Bogatobiałkowa	BYD- Dodatek do diet	
2024-06-03 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) 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 ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Mix sałat 10 g Dżem 25 g 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa b/c 200 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) 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 ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE,</b> ) Mix sałat 10 g Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 30 g Płatki kukurydziane 10 g Mleko 100 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 100 ml
		II ŚN		Herbata melisa ekspresowa b/c 200 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Herbata melisa ekspresowa z/c 200 ml Serek homo owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 30 g	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 250 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Mus z truskawek* 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi i selera b/c () 150 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Surówka z marchwi i selera () 150 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Surówka z marchwi i selera () 150 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) 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 pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Chrupki kukurydziane 20 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> ) Ser żółty 60 g ( <b>MLE,</b> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 30 g Ogórek świeży 30 g Powidła śliwkowe 25 g 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> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE,</b> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 30 g Cykorja 20 g 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> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE,</b> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 30 g Cykorja 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 200 ml	Polędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 30 g ( <b>SOJ,</b> ) Ser topiony 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 zielona b/c 200 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR,</b> ) Szpinak baby 20 g	Herbata ekspresowa zielona z/c 200 ml Chleb pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR,</b> ) Szpinak baby 20 g		
		Wartość energetyczna: 2338.43 kcal; Białko ogółem: 84.47 g; Tłuszcz: 76.15 g; Węglowodany ogółem: 338.56 g;	Wartość energetyczna: 2168.21 kcal; Białko ogółem: 82.71 g; Tłuszcz: 60.06 g; Węglowodany ogółem: 325.55 g;	Wartość energetyczna: 2645.90 kcal; Białko ogółem: 117.23 g; Tłuszcz: 98.27 g; Węglowodany ogółem: 337.46 g;	Wartość energetyczna: 2931.51 kcal; Białko ogółem: 119.66 g; Tłuszcz: 81.39 g; Węglowodany ogółem: 436.29 g;	Wartość energetyczna: 588.17 kcal; Białko ogółem: 32.61 g; Tłuszcz: 21.19 g; Węglowodany ogółem: 68.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-29 do dnia 2024-06-07 KUCHNIA BYDGOSZCZ

		BYD- Ogólna	BYD- Łatwo strawna	BYD- Cukrzycowa/ z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BYD- Łatwo strawna Bogatobiałkowa	BYD- Dodatek do diet
2024-06-04 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> ) Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt ( <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 brzoskwinowy 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 brzoskwinowy 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 topiony 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 bazylkowy* 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 bazylkowy* 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 bazylkowy* 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	Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g
	PD	Drożdżówka mini 50g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) 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> )	
	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> ) Salatka wiosenna () 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> ) Salatka wiosenna - diety 30 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Salatka wiosenna () 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> ) Salatka wiosenna - diety 30 g 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: 2731.01 kcal; Białko ogółem: 89.81 g; Tłuszcz: 111.77 g; Węglowodany ogółem: 346.00 g;	Wartość energetyczna: 2201.97 kcal; Białko ogółem: 91.93 g; Tłuszcz: 68.02 g; Węglowodany ogółem: 308.96 g;	Wartość energetyczna: 2459.15 kcal; Białko ogółem: 108.44 g; Tłuszcz: 84.90 g; Węglowodany ogółem: 325.57 g;	Wartość energetyczna: 2628.01 kcal; Białko ogółem: 105.31 g; Tłuszcz: 77.39 g; Węglowodany ogółem: 382.73 g;	Wartość energetyczna: 674.14 kcal; Białko ogółem: 33.33 g; Tłuszcz: 31.00 g; Węglowodany ogółem: 68.53 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-29 do dnia 2024-06-07 KUCHNIA BYDGOSZCZ

	BYD- Ogólna	BYD- Łatwo strawna	BYD- Cukrzycowa/ z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BYD- Łatwo strawna Bogatobiałkowa	BYD- Dodatek do diet			
2024-06-05 środa	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> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Salatka z makaronu i ryby gotowanej (tłapia)- dieta () 100 g ( <b>GLU PSZ, RYB.</b> ) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 30 g Dżem 25 g 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ) Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Salatka z makaronu i ryby gotowanej (tłapia)- dieta () 100 g ( <b>GLU PSZ, RYB.</b> ) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 30 g Dżem 25 g 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> ) Salatka z makaronu i ryby gotowanej (tłapia)- dieta () 100 g ( <b>GLU PSZ, RYB.</b> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Rzodkiewka 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/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> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Salatka z makaronu i ryby gotowanej (tłapia)- dieta () 100 g ( <b>GLU PSZ, RYB.</b> ) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 30 g Dżem 25 g 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 30 g 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 razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Salata zielona 8 g			
			Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Pieczeń rzymska wołowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Surówka z marchwi i chrzanu () 150 g ( <b>MLE, SO2.</b> ) Woda z pomarańczą 200 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pieczeń rzymska wołowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pieczeń rzymska wołowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 150 g ( <b>MLE, SO2.</b> ) Woda z pomarańczą 200 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pieczeń rzymska wołowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )
				PD	Herbatniki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Herbatniki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	
					Kolaćca	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 doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser topiony trójkąt 17,5 g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 30 g Powidła śliwkowe 25 g Herbata ekspresowa zielona z/c 200 ml	Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ) Serek naturalny Bieluch 100 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Buraczki gotowane plastry () 30 g Herbata ekspresowa zielona 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> ) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek naturalny Bieluch 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 30 g Herbata ekspresowa zielona b/c 200 ml
PN		Herbata melisa 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> ) 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 30 g Roszponka 10 g				
		Wartość energetyczna: 2500.46 kcal; Białko ogółem: 96.96 g; Tłuszcz: 79.60 g; Węglowodany ogółem: 360.24 g;	Wartość energetyczna: 2565.64 kcal; Białko ogółem: 107.69 g; Tłuszcz: 89.27 g; Węglowodany ogółem: 334.50 g;	Wartość energetyczna: 2626.39 kcal; Białko ogółem: 121.54 g; Tłuszcz: 95.49 g; Węglowodany ogółem: 337.80 g;	Wartość energetyczna: 2946.59 kcal; Białko ogółem: 125.12 g; Tłuszcz: 102.86 g; Węglowodany ogółem: 381.93 g;	Wartość energetyczna: 555.31 kcal; Białko ogółem: 33.22 g; Tłuszcz: 24.07 g; Węglowodany ogółem: 53.49 g;		



Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-29 do dnia 2024-06-07 KUCHNIA BYDGOSZCZ

	BYD- Ogólna	BYD- Łatwo strawna	BYD- Cukrzycowa/ z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BYD- Łatwo strawna Bogatobiałkowa	BYD- Dodatek do diet	
2024-06-06 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> ) Serek Fromage 40 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Parówki drobiowe z cięciwą homogenizowane, wędzone, parzone 80 g Ketchup 20 g ( <u>SEL.</u> ) Ogórek świeży 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 (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> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Ogórek świeży 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> )	Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 30 g ( <u>SOJ.</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		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g 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> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g 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> ) Kompot z aronii* z/c 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> ) Kompot z aronii* z/c 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> ) Kompot z aronii* b/c 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> ) Kompot z aronii* z/c 200 ml	Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )
	PD	Musli 10 g ( <u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u> ) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Płatki kukurydziane 10 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Kiwi 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> )	Płatki kukurydziane 10 g Jogurt truskawkowy 100 g 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> ) Szynka ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 8 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> ) Sałata zielona 8 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> ) Sałata zielona 8 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> ) Sałata zielona 8 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 200 ml	Ser topiony 25 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Dżem 10 g Ogórek kiszony 30 g Płatki czekoladowe 10 g Mleko 100 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 100 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: 2668.03 kcal; Białko ogółem: 90.07 g; Tłuszcz: 98.91 g; Węglowodany ogółem: 344.31 g;	Wartość energetyczna: 2199.73 kcal; Białko ogółem: 104.44 g; Tłuszcz: 70.19 g; Węglowodany ogółem: 286.50 g;	Wartość energetyczna: 2563.56 kcal; Białko ogółem: 116.75 g; Tłuszcz: 95.97 g; Węglowodany ogółem: 317.30 g;	Wartość energetyczna: 2572.02 kcal; Białko ogółem: 117.61 g; Tłuszcz: 83.86 g; Węglowodany ogółem: 334.99 g;	Wartość energetyczna: 577.48 kcal; Białko ogółem: 32.72 g; Tłuszcz: 24.61 g; Węglowodany ogółem: 57.43 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-29 do dnia 2024-06-07 KUCHNIA BYDGOSZCZ

		BYD- Ogólna	BYD- Łatwo strawna	BYD- Cukrzycowa/ z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BYD- Łatwo strawna Bogatobiałkowa	BYD- Dodatek do diet
2024-06-07 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	Ser topiony 25 g ( <u>MLE,</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ,</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			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	
	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 młodej 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 Surówka z kapusty młodej 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> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty młodej 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	Salata zielona z kefirem 60 g ( <u>MLE,</u> )
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml Krakersy 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ,</u> )	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u> )	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 150 ml Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, 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> ) Schab klasyczny wp.z dodatkiem wody,wędzony, parzony 30 g ( <u>SOJ,</u> ) Ogórek świeży 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Schab klasyczny wp.z dodatkiem wody,wędzony, parzony 30 g ( <u>SOJ,</u> ) Ogórek świeży 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</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> )	Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 30 g Ser żółty 25 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 10 g Salata zielona 8 g Płatki czekoladowe 10 g Mleko 100 ml ( <u>MLE,</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 100 ml
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: 2636.03 kcal; Białko ogółem: 100.01 g; Tłuszcz: 97.13 g; Węglowodany ogółem: 351.03 g;	Wartość energetyczna: 2295.05 kcal; Białko ogółem: 105.83 g; Tłuszcz: 69.83 g; Węglowodany ogółem: 323.67 g;	Wartość energetyczna: 2430.02 kcal; Białko ogółem: 110.20 g; Tłuszcz: 78.49 g; Węglowodany ogółem: 333.67 g;	Wartość energetyczna: 2739.38 kcal; Białko ogółem: 122.39 g; Tłuszcz: 79.45 g; Węglowodany ogółem: 395.75 g;	Wartość energetyczna: 495.78 kcal; Białko ogółem: 30.20 g; Tłuszcz: 20.94 g; Węglowodany ogółem: 47.99 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,