

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-08 do dnia 2024-06-17 KUCHNIA

| | | BYD- Ogólna | BYD- Łatwo strawna | BYD- Cukrzycowa/ z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów | BYD- Łatwo strawna Bogatobiałkowa | BYD- Dodatek do diet |
|-------------------|-----------|--|---|--|---|--|
| 2024-06-08 sobota | Śniadanie | Chleb pszenny 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Parówki z szynki gotowane - kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g Ketchup 20 g (<u>SEL</u>) Ser mozzarella 35 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 30 g Miód (25g) 1 szt Kakao z mlekiem gotowane 200 ml (<u>MLE</u>) | Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Ser mozzarella 35 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Miód (25g) 1 szt Mleko gotowane 200 ml (<u>MLE</u>) | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Ser mozzarella 35 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 30 g Kakao z mlekiem b/c gotowane 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>) Ser mozzarella 35 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Miód (25g) 1 szt Mleko gotowane 200 ml (<u>MLE</u>) | Ser żółty 25 g (<u>MLE</u>) Szynka ze straganu wp., z dod. wody, wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Dżem 10 g Ogórek kiszony 30 g Płatki kukurydziane 10 g Mleko gotowane 100 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 100 ml |
| | II ŚN | | | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) | |
| | Obiad | Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą, duszony 150 g (<u>SEL</u>) Ryż gotowany na sypko 200 g Sałatka z buraczków gotowanych i jabłka z olejem 100 g Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 200 ml | Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Potrawka z indyka, gotowana 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałatka z buraczków gotowanych i jabłka z olejem () 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Ryż gotowany na sypko 200 g Kompot owocowy* z/c 200 ml | Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Potrawka z indyka, gotowana 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałatka z buraczków gotowanych i jabłka z olejem () 100 g Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE</u>) Ryż gotowany na sypko (brązowy) 200 g Kompot owocowy* b/c 200 ml | Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Potrawka z indyka, gotowana 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałatka z buraczków gotowanych i jabłka z olejem () 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Ryż gotowany na sypko 200 g Kompot owocowy* z/c 200 ml | |
| | PD | Maślanka truskawkowa 150 ml (<u>MLE</u>) Chałka 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) | | Maślanka 150 ml (<u>MLE</u>) Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) | Maślanka truskawkowa 150 ml (<u>MLE</u>) Chałka 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w ostonce niejadalnej 30 g Sałata zielona 8 g Powidła śliwkowe 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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w ostonce niejadalnej 30 g Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 8 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w ostonce niejadalnej 30 g Sałata zielona 8 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) | Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w ostonce niejadalnej 30 g Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 8 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) | Ser topiony 25 g (<u>MLE</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej 30 g Dżem 10 g Pomidor b/skórki 30 g Płatki czekoladowe 10 g Mleko gotowane 100 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 100 ml |
| | PN | | | Herbata miętowa ekspresowa b/c 200 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w ostonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Pomidorki koktajlowe 30 g | Herbata miętowa ekspresowa z/c 200 ml Chleb pszenny 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w ostonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Pomidorki koktajlowe 30 g | |
| | | Wartość energetyczna: 2645.79 kcal Białko ogółem: 95.12 g; Tłuszcz: 96.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 42.05 g; Węglowodany ogółem: 356.55 g; w tym cukry: 73.14 g; Błonnik pokarmowy: 22.06 g; Sól: 7.55 g; | Wartość energetyczna: 2448.00 kcal; Białko ogółem: 104.55 g; Tłuszcz: 75.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 32.09 g; Węglowodany ogółem: 342.09 g; w tym cukry: 65.7 g; Błonnik pokarmowy: 22.1 g; Sól: 5.86 g; | Wartość energetyczna: 2537.09 kcal; Białko ogółem: 119.78 g; Tłuszcz: 82.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 36.87 g; Węglowodany ogółem: 338.65 g; w tym cukry: 48.8 g; Błonnik pokarmowy: 36.36 g; Sól: 9.29 g; | Wartość energetyczna: 2839.64 kcal; Białko ogółem: 117.89 g; Tłuszcz: 85.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 36.55 g; Węglowodany ogółem: 405.37 g; w tym cukry: 91.74 g; Błonnik pokarmowy: 23.53 g; Sól: 9.3 g; | Wartość energetyczna: 488.14 kcal; Białko ogółem: 31.96 g; Tłuszcz: 20.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 12.24 g; Węglowodany ogółem: 44.17 g; w tym cukry: 28.84 g; Błonnik pokarmowy: 1.88 g; Sól: 2.77 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-08 do dnia 2024-06-17 KUCHNIA

| | BYD- Ogólna | BYD- Łatwo strawna | BYD- Cukrzycowa/ z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | BYD- Łatwo strawna Bogatobiałkowa | BYD- Dodatek do diet | |
|----------------------|--|---|---|---|---|---|
| 2024-06-09 niedziela | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb pszenny 40 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 20 g (MLE) Serek ziarnisty naturalny 100 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobniowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pomidor b/skórki 30 g Dżem 25 g 1 szt Bawarka z/c 200 ml (MLE) | Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 20 g (MLE) Serek ziarnisty naturalny 100 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobniowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pomidor b/skórki 30 g Dżem 25 g 1 szt Bawarka z/c 200 ml (MLE) | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 20 g (MLE) Serek ziarnisty naturalny 100 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobniowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Rzodkiewka 30 g Bawarka b/c 200 ml (MLE) | Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 20 g (MLE) Serek ziarnisty naturalny 100 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobniowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pomidor b/skórki 30 g Dżem 25 g 1 szt Bawarka z/c 200 ml (MLE) | Ser topiony 25 g (MLE) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Dżem 10 g Sałata zielona 8 g Płatki kukurydziane 10 g Mleko gotowane 100 ml (MLE) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałatka jarzynowa - dieta z szynką (z olejem) 50 g (SEL) Papryka świeża 30 g | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Chleb pszenny 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałatka jarzynowa - dieta z szynką (z olejem) 50 g (SEL) Sałata zielona 8 g | |
| | Obiad | Pomidorowa z zacierką 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy smażony 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Mizeria 100 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (SEL) Woda z miętą 200 ml | Pomidorowa z zacierką 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bitka schabowa gotowana 100 g (GLU PSZ,) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (SEL) Szpinak gotowany z olejem 100 g (GLU PSZ,) Woda z miętą 200 ml | Pomidorowa z zacierką 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bitka schabowa gotowana 100 g (GLU PSZ,) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Mizeria 100 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (SEL) Woda z miętą 200 ml | Pomidorowa z zacierką 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bitka schabowa gotowana 100 g (GLU PSZ,) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (SEL) Szpinak gotowany z olejem 100 g (GLU PSZ,) Woda z miętą 200 ml | |
| | PD | Arbuz 100 g Herbatniki Be Be 14g 1 szt (GLU PSZ, MLE,) | | Arbuz 100 g Wafle ryżowe 30 g | Arbuz 100 g Herbatniki Be Be 14g 1 szt (GLU PSZ, MLE,) | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Ryba (miruna) pieczona po grecku 100 g (GLU PSZ, RYB, SEL,) Roszponka 10 g Powidła śliwkowe 25 g Kakao z mlekiem gotowane 200 ml (MLE) | Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Ryba (miruna) pieczona po grecku 100 g (GLU PSZ, RYB, SEL,) Roszponka 10 g Mleko gotowane 200 ml (MLE) | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Ryba (miruna) pieczona po grecku 100 g (GLU PSZ, RYB, SEL,) Roszponka 10 g Kakao z mlekiem gotowane b/c 200 ml (MLE) | Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ryba (miruna) pieczona po grecku 100 g (GLU PSZ, RYB, SEL,) Roszponka 10 g Mleko gotowane 200 ml (MLE) | Ser żółty 25 g (MLE) Schab klasyczny wp,z dodatkiem wody, wędzony, parzony 30 g (SOJ) Dżem 10 g Rzodkiew biała 30 g Płatki czekoladowe 10 g Mleko gotowane 100 ml (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 100 ml |
| | PN | | | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej 30g Sałatka z pomidorów i koperku 30 g | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Chleb pszenny 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej 30 g Sałatka z pomidorów i koperku 30 g | |
| | Wartość energetyczna: 2358.59 kcal; Białko ogółem: 100.07 g; Tłuszcz: 85.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 35.74 g; Węglowodany ogółem: 310.47 g; w tym cukry: 80.69 g; Błonnik pokarmowy: 28.97 g; Sól: 7.56g; | Wartość energetyczna: 2259.60 kcal; Białko ogółem: 111.31 g; Tłuszcz: 82.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 35.26 g; Węglowodany ogółem: 276.35 g; w tym cukry: 62.96 g; Błonnik pokarmowy: 21.77 g; Sól: 7.69 g; | Wartość energetyczna: 2553.42 kcal; Białko ogółem: 123.68 g; Tłuszcz: 95.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 41.72 g; Węglowodany ogółem: 317.48 g; w tym cukry: 48.8 g; Błonnik pokarmowy: 36.84 g; Sól: 9.49 g; | Wartość energetyczna: 2817.03 kcal; Białko ogółem: 132.62 g; Tłuszcz: 98.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 42.03 g; Węglowodany ogółem: 359.91 g; w tym cukry: 82.16 g; Błonnik pokarmowy: 29.64 g; Sól: 10.68 g; | Wartość energetyczna: 479.94 kcal; Białko ogółem: 30.66 g; Tłuszcz: 20.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 11.99 g; Węglowodany ogółem: 44.93 g; w tym cukry: 29.09g; Błonnik pokarmowy: 2.7 g; Sól: 2.46 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-08 do dnia 2024-06-17 KUCHNIA

| | BYD- Ogólna | BYD- łatwostrawna | BYD- Cukrzycowa/ z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | BYD- łatwostrawna Bogatobiałkowa | BYD- Dodatek do diet | |
|-------------------------|---|--|--|---|--|--|
| 2024-06-10 poniedziałek | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u> ,) Ser topiony trójkąt 17,5 g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Szynka ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 30 g (<u>SOJ</u> ,) Ogórek świeży 30 g Miód (25g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,) | Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u> ,) Serek naturalny Bieluch 100 g (<u>MLE</u> ,) Szynka ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 30 g (<u>SOJ</u> ,) Sałata zielona 8 g Miód (25g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,) | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u> ,) Serek naturalny Bieluch 100 g (<u>MLE</u> ,) Szynka ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 30 g (<u>SOJ</u> ,) Ogórek świeży 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,) | Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u> ,) Serek naturalny Bieluch 100 g (<u>MLE</u> ,) Szynka ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 30 g (<u>SOJ</u> ,) Miód (25g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,) | Ser żółty 25 g (<u>MLE</u> ,) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u> ,) Dżem 10 g Pomidor b/skórki 30 g Płatki kukurydziane 10 g Mleko gotowane 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</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wiewprzowym) 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> ,) Cykoria 20 g | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Chleb pszenny 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wiewprzowym) 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> ,) Cykoria 20 g | | |
| | Obiad | Fasolowa z ziemniakami 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Naleśniki smażone z serem 250 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) Sałatka owocowa ze słonecznikiem 150g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 200 ml | Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Makaron gotowany ze szpinakiem i twarogiem*dieta 250g (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Kalafior gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 200 ml | Fasolowa z ziemniakami 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Makaron pełnoziarnisty gotowany ze szpinakiem i twarogiem*dieta 250 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 200 ml | Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Makaron gotowany ze szpinakiem i twarogiem*dieta 250g (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Kalafior gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 200 ml | Marchewka z groszkiem gotowana oprószana*() 150g (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) |
| | PD | Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SO2</u> ,) Mleko 200 ml (<u>MLE</u> ,) | | Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Mleko 200 ml (<u>MLE</u> ,) | Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SO2</u> ,) Mleko 200 ml (<u>MLE</u> ,) | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u> ,) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Pasta z brokuła * 30 g Powidła śliwkowe 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 200ml | Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u> ,) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Pasta z brokuła * 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 200ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u> ,) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Pomidor 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 200ml | Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u> ,) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Pasta z brokuła * 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 200ml | Ser topiony 25 g (<u>MLE</u> ,) Szynkowa dębowa kiel. wp. gr. rozd. Wędz. Parzo. z dodat. wody w ostniejad 30 g Dżem 10 g Sałata zielona 10 g Płatki czekoladowe 10 g Mleko gotowane 100 ml (<u>MLE</u> ,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 100 ml |
| | PN | | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Roszponka 10 g | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Chleb pszenny 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u> ,) Roszponka 10 g | | |
| | Wartość energetyczna: 2688.90 kcal; Białko ogółem: 94.96 g; Tłuszcz: 87.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 37.88 g; Węglowodany ogółem: 390.42 g; w tym cukry: 101.66 g; Błonnik pokarmowy: 25.87 g; Sól: 5.69 g; | Wartość energetyczna: 2252.90 kcal; Białko ogółem: 91.21 g; Tłuszcz: 77.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 37.23 g; Węglowodany ogółem: 302.86 g; w tym cukry: 49.62 g; Błonnik pokarmowy: 25.87 g; Sól: 5.69 g; | Wartość energetyczna: 2344.80 kcal; Białko ogółem: 105.28 g; Tłuszcz: 88.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 42.31 g; Węglowodany ogółem: 294.76 g; w tym cukry: 49.21 g; Błonnik pokarmowy: 25.87 g; Sól: 5.69 g; | Wartość energetyczna: 2584.17 kcal; Białko ogółem: 105.30 g; Tłuszcz: 88.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 42.91 g; Węglowodany ogółem: 343.87 g; w tym cukry: 66.13 g; Błonnik pokarmowy: 25.87 g; Sól: 5.69 g; | Wartość energetyczna: 613.25 kcal; Białko ogółem: 32.25 g; Tłuszcz: 27.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 13.97 g; Węglowodany ogółem: 62.76 g; w tym cukry: 35.11 g; Błonnik pokarmowy: 25.87 g; Sól: 5.69 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-08 do dnia 2024-06-17 KUCHNIA

| | | BYD- Ogólna | BYD- Łatwo strawna | BYD- Cukrzycowa/ z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | BYD- Łatwo strawna Bogatobiałkowa | BYD- Dodatek do diet |
|-------------------|-----------|---|--|--|--|--|
| 2024-06-11 wtorek | Sniadanie | Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej 30 g Sałatka wiosenna 30 g Dżem 25 g 1 szt Kakao z mlekiem gotowane 200 ml (<u>MLE</u>) | Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej 30 g Sałatka wiosenna - diety 30 g Dżem 25 g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (<u>MLE</u>) | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej 30 g Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Sałatka wiosenna 30 g Kakao z mlekiem gotowane b/c 200 ml (<u>MLE</u>) | Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej 30 g Sałatka wiosenna - diety 30 g Dżem 25 g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (<u>MLE</u>) | Schab klasyczny wp, z dodatkiem wody, wędzony, parzony 30 g (<u>SOJ</u>) Ser topiony 25 g (<u>MLE</u>) Dżem 10 g Ogórek kiszony 30 g Płatki kukurydziane 10 g Mleko gotowane 100 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 100ml |
| | 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 8 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 8 g | |
| | Obiad | Szczawiowa z ryżem 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Karczek pieczony 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sałatka z buraczków gotowanych i jabłka z olejem 150 g Kompot z aronii* z/c 200 ml | Brokułowa z ryżem 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki gotowane w kostce () 150 g Kompot z aronii* z/c 200 ml | Szczawiowa z ryżem 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z aronii* b/c 200 ml | Brokułowa z ryżem 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki gotowane w kostce () 150 g Kompot z aronii* z/c 200 ml | Surówka z selera i marchwi z olejem () 150 g (<u>SEL</u>) |
| | PD | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Krakersy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU JECZ</u>) | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g | Jabłko 1 szt 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<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>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Szpinak baby 20 g Powidła śliwkowe 25 g Herbata rumiankowa ekspresowa z/c 200 ml | Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Szpinak baby 20 g Herbata rumiankowa ekspresowa z/c 200 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Szpinak baby 20 g Herbata rumiankowa ekspresowa b/c 200 ml | Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Szpinak baby 20 g Herbata rumiankowa ekspresowa z/c 200 ml | Ser żółty 25 g (<u>MLE</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Dżem 10 g Pomidor b/skórki 30 g Płatki czekoladowe 10 g Mleko gotowane 100 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 100 ml |
| | PN | | | Herbata miętowa ekspresowa b/c 200 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka ze straganu wp., z dod. Wody, wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 30 g | Herbata miętowa ekspresowa z/c 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka ze straganu wp., z dod. Wody, wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor b/skórki 30 g | |
| | | Wartość energetyczna: 2457.96 kcal; Białko ogółem: 109.11 g; Tłuszcz: 93.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 39.49 g; Węglowodany ogółem: 304.82 g; w tym cukry: 69.52 g; Błonnik pokarmowy: 23.61 g; Sól: 9.86 g; | Wartość energetyczna: 2113.45 kcal; Białko ogółem: 111.50 g; Tłuszcz: 62.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 32.54 g; Węglowodany ogółem: 282.40 g; w tym cukry: 72.72 g; Błonnik pokarmowy: 22.45 g; Sól: 6.15 g; | Wartość energetyczna: 2463.21 kcal; Białko ogółem: 129.81 g; Tłuszcz: 85.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 41.94 g; Węglowodany ogółem: 306.73 g; w tym cukry: 48.95 g; Błonnik pokarmowy: 35.62 g; Sól: 8.12 g; | Wartość energetyczna: 2561.67 kcal; Białko ogółem: 132.43 g; Tłuszcz: 79.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 41.33 g; Węglowodany ogółem: 335.99 g; w tym cukry: 92.95 g; Błonnik pokarmowy: 24.63 g; Sól: 7.32 g; | Wartość energetyczna: 628.57 kcal; Białko ogółem: 34.21 g; Tłuszcz: 28.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 12.82 g; Węglowodany ogółem: 64.09 g; w tym cukry: 38.96 g; Błonnik pokarmowy: 11.19 g; Sól: 3.31 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-08 do dnia 2024-06-17 KUCHNIA

| | BYD- Ogólna | BYD- Łatwo strawna | BYD- Cukrzycowa/ z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | BYD- Łatwo strawna Bogatobiałkowa | BYD- Dodatek do diet | |
|------------------|--|--|---|--|---|---|
| 2024-06-12 środa | 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>) Sałatka z ryżu i ryby gotowanej (miruna) 100 g (<u>RYB</u>) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Pomidor b/skórki 30 g Miód (25g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Pomidor b/skórki 30 g Miód (25g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</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>) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor b/skórki 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Pomidor b/skórki 30 g Miód (25g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) | Ser topiony 25 g (<u>MLE</u>) Szynka ze straganu wp., z dod. wody, wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Dżem 10 g Sałata zielona 8 g Płatki kukurydziane 10 g Mleko gotowane 100 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 100 ml |
| | II ŚN | | | Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 200 ml Owsianka z jabłkami b/c 200 g (<u>MLE, GLU OW</u>) | Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 200 ml Owsianka z jabłkami 200 g (<u>MLE, GLU OW</u>) | |
| | Obiad | Pieczarkowa z makaronem (l) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pulpet drobiowy gotowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane puree (l) 200 g (<u>MLE</u>) Surowka wykwaszona z olejem b/c 150 g Woda z pomarańczą 200 ml | Wielowarzywna z makaronem (l) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane puree (l) 200 g (<u>MLE</u>) Pulpet drobiowy gotowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane puree (l) 200 g (<u>MLE</u>) Surowka wykwaszona z olejem b/c 150 g Woda z pomarańczą 200 ml | Pieczarkowa z makaronem (l) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pulpet drobiowy gotowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Surowka wykwaszona z olejem b/c 150 g Woda z pomarańczą 200 ml | Wielowarzywna z makaronem (l) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane puree (l) 200 g (<u>MLE</u>) Pulpet drobiowy gotowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kostki dyni 150 g Woda z pomarańczą 200 ml | Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) |
| | PD | Budyń o smaku śmietankowym z musem z truskawek* 150 g (<u>MLE</u>) | | Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>) Kiwi 1 szt 1 szt | Budyń o smaku śmietankowym z musem z truskawek* 150 g (<u>MLE</u>) | |
| | Kolacja | 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Ser mozzarella 35 g (<u>MLE</u>) Cykorria 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Ser mozzarella 35 g (<u>MLE</u>) Cykorria 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>) Ser mozzarella 35 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Cykorria 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Ser mozzarella 35 g (<u>MLE</u>) Cykorria 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml | Ser żółty 25 g (<u>MLE</u>) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony, parzony 30 g Dżem 10 g Pomidor b/skórki 30 g Płatki czekoladowe 10 g Mleko gotowane 100 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 100 ml |
| | PN | | Herbata miętowa ekspresowa b/c 200 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 8 g | Herbata miętowa ekspresowa z/c 200 ml Chleb pszenny 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 8 g | | |
| | Wartość energetyczna: 2398.40 kcal; Białko ogółem: 84.88 g; Tłuszcz: 90.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 30.24 g; Węglowodany ogółem: 323.31 g; w tym cukry: 62.96g; Błonnik pokarmowy: 24.06g; Sól: 6.64 g; | Wartość energetyczna: 2067.47 kcal; Białko ogółem: 84.92 g; Tłuszcz: 68.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 29.9 g; Węglowodany ogółem: 278.62 g; w tym cukry: 52.65 g; Błonnik pokarmowy: 17.15 g; Sól: 6.98 g; | Wartość energetyczna: 2515.48 kcal; Białko ogółem: 100.75 g; Tłuszcz: 98.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 36.66 g; Węglowodany ogółem: 320.85 g; w tym cukry: 56.01 g; Błonnik pokarmowy: 32.32 g; Sól: 7.16 g; | Wartość energetyczna: 2482.58 kcal; Białko ogółem: 98.70 g; Tłuszcz: 78.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 34.56 g; Węglowodany ogółem: 349.20 g; w tym cukry: 84.95 g; Błonnik pokarmowy: 22.08 g; Sól: 7.5 g; | Wartość energetyczna: 583.60 kcal; Białko ogółem: 35.94 g; Tłuszcz: 24.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 12.56 g; Węglowodany ogółem: 57.57 g; w tym cukry: 32.9 g; Błonnik pokarmowy: 5.8 g; Sól: 2.44 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-08 do dnia 2024-06-17 KUCHNIA

| | BYD- Ogólna | BYD- Łatwo strawna | BYD- Cukrzycowa/ z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | BYD- Łatwo strawna Bogatobiałkowa | BYD- Dodatek do diet | |
|---------------------|---|---|--|---|---|--|
| 2024-06-13 czwartek | Śniadanie | 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 60g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 20g (<u>MLE</u>) Kiełbaski śląskie z kurczak gotowane 80g Musztarda 20g (<u>GOR</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 100g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 30g Dżem 25g 1 szt Kakao z mlekiem gotowane 200ml (<u>MLE</u>) | Chleb pszenny 50g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 20g (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 100g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kieł. wp. gr. rozd. Wędz. Parzo. z dodat. wody w osł.niejad 30g Szpinak baby 20g Mleko gotowane 200ml (<u>MLE</u>) Dżem 25g 1 szt | 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 60g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 20g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kieł. wp. gr. rozd. Wędz. Parzo. z dodat. wody w osł.niejad 30g Serek homo. naturalny 100g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 30g Kakao z mlekiem gotowane b/c 200ml (<u>MLE</u>) | Chleb pszenny 50g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 20g (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 100g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.Wędz. Parzo. z dodat. wody w osł.niejad 30g Dżem 25g 1 szt Mleko gotowane 200ml (<u>MLE</u>) | Ser żółty 25g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30g Dżem 10g Pomidor 30g Płatki kukurydziane 10g Mleko gotowane 100ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 100ml |
| | II ŚN | | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Roszponka 10g | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200ml Chleb pszenny 30g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Roszponka 10g | | |
| | Obiad | Barszcz biały z ziemniakami 300ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Fasolka po bretońsku gotowana 250g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Sałatka szwedzka 150g (<u>GOR</u>) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek z/c 200ml | Ziemniaczana 300ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne duszone z mięsem wieprzowym i warzywami 250g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos pomidorowy 100ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia pieczona z olejem 150g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek z/c 200ml | Barszcz biały z ziemniakami 300ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Kaszotto jęczmienne duszone z mięsem wieprzowym i warzywami 250g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos pomidorowy 100ml (<u>GLU PSZ</u>) Sałatka szwedzka b/c () 150g (<u>GOR</u>) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek b/c 200ml | Ziemniaczana 300ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne duszone z mięsem wieprzowym i warzywami 250g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos pomidorowy 100ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia pieczona z olejem 150g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek z/c 200ml | Surówka z marchwi i jabłka () 150g (<u>MLE</u>) |
| | PD | Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150ml | | | | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 20g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100g (<u>MLE</u>) Poledwica premium- wędlina dr. Średnio rozd. 30g (<u>SOJ</u>) Sałatka jarzynowa z olejem 50g (<u>SEL</u>) Powidła śliwkowe 25g Herbata miętowa ekspresowa z/c 200ml | Chleb pszenny 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100g (<u>MLE</u>) Poledwica premium- wędlina dr. Średnio rozd. 30g (<u>SOJ</u>) Sałatka jarzynowa z olejem 50g (<u>SEL</u>) Herbata miętowa ekspresowa z/c 200ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 20g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100g (<u>MLE</u>) Poledwica premium- wędlina dr. Średnio rozd. 30g (<u>SOJ</u>) Sałatka jarzynowa z olejem 50g (<u>SEL</u>) Herbata miętowa ekspresowa b/c 200ml | Chleb pszenny 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100g (<u>MLE</u>) Poledwica premium- wędlina dr. Średnio rozd. 30g (<u>SOJ</u>) Sałatka jarzynowa z olejem 50g (<u>SEL</u>) Herbata miętowa ekspresowa z/c 200ml | Ser topiony 25g (<u>MLE</u>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 30g Dżem 10g Sałata zielona 8g Płatki czekoladowe 10g Mleko gotowane 100ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 100ml |
| | PN | | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 30g | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200ml Chleb pszenny 30g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30g Banan 1szt. 1szt | | |
| | Wartość energetyczna: 2563.75 kcal; Białko ogółem: 100.89g; Tłuszcz: 81.88g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 37.49g; Węglowodany ogółem: 366.79g; w tym cukry: 93.56g; Błonnik pokarmowy: 35.86g; Sól: 11.26g; | Wartość energetyczna: 2165.52 kcal; Białko ogółem: 91.15g; Tłuszcz: 74.01g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 32.11g; Węglowodany ogółem: 288.25g; w tym cukry: 75.01g; Błonnik pokarmowy: 21.64g; Sól: 6.5g; | Wartość energetyczna: 2357.50 kcal; Białko ogółem: 107.61g; Tłuszcz: 87.67g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 43.88g; Węglowodany ogółem: 295.26g; w tym cukry: 39.51g; Błonnik pokarmowy: 35.09g; Sól: 10.49g; | Wartość energetyczna: 2717.32 kcal; Białko ogółem: 109.74g; Tłuszcz: 85.80g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 38.1g; Węglowodany ogółem: 381.58g; w tym cukry: 129.84g; Błonnik pokarmowy: 26.5g; Sól: 8.48g; | Wartość energetyczna: 592.42 kcal; Białko ogółem: 35.21g; Tłuszcz: 23.27g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 13.63g; Węglowodany ogółem: 64.88g; w tym cukry: 40.65g; Błonnik pokarmowy: 8.28g; Sól: 3.24g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-08 do dnia 2024-06-17 KUCHNIA

| | | BYD- Ogólna | BYD- Łatwo strawna | BYD- Cukrzycowa/ z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | BYD- Łatwo strawna Bogatobiałkowa | BYD- Dodatek do diet |
|-------------------|--|--|--|--|--|---|
| 2024-06-14 piątek | Śniadanie | Kasza manna na mleku gotowana 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60g (<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>) Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 8g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 200ml | Kasza manna na mleku gotowana 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>) Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 8g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 200ml | 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 naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 8g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 200ml | Kasza manna na mleku gotowana 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>) Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 8g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 200ml | Ser topiony 25 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Dżem 10g Pomidor b/skórki 30g Płatki kukurydziane 10g Mleko gotowane 100 ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 100ml |
| | II ŚN | | | Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml (<u>MLE,</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) | Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml (<u>MLE,</u>) Chlebka 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) | |
| | Obiad | Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Kotlet z ryby (Miruna) smażony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Woda z cytryną 200 ml | Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Woda z cytryną 200 ml | Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Woda z cytryną 200 ml | Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Woda z cytryną 200 ml | Surówka z rzodkwi i czarnuszki 150g |
| | PD | Jabłko 1 szt 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) | Jabłko 1 szt 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 30g Pomidor b/skórki 30g Powidła śliwkowe 25g Kakao z mlekiem gotowane b/c 200 ml (<u>MLE,</u>) | Chleb pszenny 100g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 30g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor b/skórki 30g Mleko gotowane 200 ml (<u>MLE,</u>) | Chleb razowy żytnio-pszenny 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 30g Pomidor b/skórki 30g Kakao z mlekiem gotowane b/c 200 ml (<u>MLE,</u>) | Chleb pszenny 100g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50g Pomidor b/skórki 30g Mleko gotowane 200 ml (<u>MLE,</u>) | Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wiewprzowym) 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Dżem 10g Szpinak baby 10g Płatki czekoladowe 10g Mleko gotowane 100 ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 100 ml |
| | PN | | | Herbata miętowa ekspresowa b/c 200 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE,</u>) Cykorja 10g | Herbata miętowa ekspresowa 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>) Cykorja 10g | |
| | Wartość energetyczna: 2973.12 kcal; Białko ogółem: 107.82 g; Tłuszcz: 113.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 44.41 g; Węglowodany ogółem: 390.57 g; w tym cukry: 67.56 g; Błonnik pokarmowy: 26.18 g; Sól: 8.44 g; | Wartość energetyczna: 2674.87 kcal; Białko ogółem: 99.93 g; Tłuszcz: 92.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 33.35 g; Węglowodany ogółem: 365.68 g; w tym cukry: 69.89 g; Błonnik pokarmowy: 22.63 g; Sól: 7.35 g; | Wartość energetyczna: 2348.83 kcal; Białko ogółem: 94.24 g; Tłuszcz: 82.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 35.68 g; Węglowodany ogółem: 319.43 g; w tym cukry: 61.76 g; Błonnik pokarmowy: 35.07 g; Sól: 7.28 g; | Wartość energetyczna: 3158.66 kcal; Białko ogółem: 122.34 g; Tłuszcz: 107.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 39.36 g; Węglowodany ogółem: 432.03 g; w tym cukry: 97.6 g; Błonnik pokarmowy: 25.74 g; Sól: 8.45 g; | Wartość energetyczna: 597.12 kcal; Białko ogółem: 32.04 g; Tłuszcz: 30.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 12.41 g; Węglowodany ogółem: 52.35 g; w tym cukry: 32.13 g; Błonnik pokarmowy: 6.19 g; Sól: 3.28 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-08 do dnia 2024-06-17 KUCHNIA

| | | BYD- Ogólna | BYD- łatwo strawna | BYD- Cukrzycowa/ z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | BYD- łatwo strawna Bogatobiałkowa | BYD- Dodatek do diet |
|-------------------|---|--|---|---|---|--|
| 2024-06-15 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 gotowana-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g Ketchup 20 g (<u>SEL</u>) Twarożek po grecku 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 30 g Dżem 25 g 1 szt Bawarka z/c 200 ml (<u>MLE</u>) | Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Poleđwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Twarożek z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 30 g Dżem 25 g 1 szt Bawarka z/c 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>) Poleđwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Twarożek z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 30 g Bawarka b/c 200 ml (<u>MLE</u>) | Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Poleđwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Twarożek z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 30 g Dżem 25 g 1 szt Bawarka z/c 200 ml (<u>MLE</u>) | Ser żółty 25 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Dżem 10 g Rukola 10 g Płatki kukurydziane 10 g Mleko gotowane 100 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 100 ml |
| | II ŚN | | | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml Wafle ryżowe 30 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Arbuz 100 g | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Wafle ryżowe 30 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Arbuz 100 g | |
| | Obiad | Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz wołowy duszony 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (<u>MLE</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Woda z miętą 200 ml | Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz wołowy gotowany dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sałata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Woda z miętą 200 ml | Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz wołowy duszony 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Woda z miętą 200 ml | Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz wołowy gotowany dieta 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sałata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Woda z miętą 200 ml | |
| | PD | Kefir truskawkowy 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>) | | Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Gruszka 1szt. 150 g | Kefir truskawkowy 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<u>GLU PSZ, 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>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pasztet z soczewicy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ogórek świeży 30 g Powidła śliwkowe 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>) Serek naturalny Bieluch 100 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 8 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)</u> | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</u> Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pasztet z soczewicy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ogórek świeży 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)</u> | Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Serek naturalny Bieluch 100 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 8 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)</u> | Ser topiony 25 g (<u>MLE</u>) Poleđwica premium-wędłina dr. średnio rozd. 30 g (<u>SOJ</u>) Dżem 10 g Papryka świeża 30 g Płatki czekoladowe 10 g Mleko gotowane 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Mix sałat 10 g | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Chleb pszenny 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Mix sałat 10 g | |
| | Wartość energetyczna: 2549.35 kcal; Białko ogółem: 103.43 g; Tłuszcz: 100.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 44.67 g; Węglowodany ogółem: 321.79 g; w tym cukry: 78.83 g; Błonnik pokarmowy: 33.21g; Sól: 7.82 g; | Wartość energetyczna: 2218.78 kcal; Białko ogółem: 107.30 g; Tłuszcz: 80.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 39.64 g; Węglowodany ogółem: 272.69 g; w tym cukry: 58.08 g; Błonnik pokarmowy: 19.45g; Sól: 5.51 g; | Wartość energetyczna: 2705.14 kcal; Białko ogółem: 121.90 g; Tłuszcz: 88.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 39.7 g; Węglowodany ogółem: 373.79 g; w tym cukry: 74.2 g; Błonnik pokarmowy: 39.88 g; Sól: 7.23 g; | Wartość energetyczna: 2794.71 kcal; Białko ogółem: 139.95 g; Tłuszcz: 93.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 45.15 g; Węglowodany ogółem: 353.21 g; w tym cukry: 94.58 g; Błonnik pokarmowy: 21.92 g; Sól: 7.28 g; | Wartość energetyczna: 484.51 kcal; Białko ogółem: 27.51 g; Tłuszcz: 20.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 12.13 g; Węglowodany ogółem: 46.27 g; w tym cukry: 29.72 g; Błonnik pokarmowy: 2.2 g; Sól: 3.3 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-08 do dnia 2024-06-17 KUCHNIA

| | | BYD- Ogólna | BYD-łatwo strawna | BYD- Cukrzycowa/ z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | BYD- łatwo strawna Bogatobiałkowa | BYD- Dodatek do diet |
|----------------------|---|--|---|--|---|--|
| 2024-06-16 niedziela | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Schab klasyczny wp.z dodatkiem wody,wędzony, parzony 30 g (<u>SOJ,</u>) Schab klasyczny wp.z dodatkiem wody,wędzony, parzony 30 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek świeży 30 g Miód (25g) 1 szt Kakao z mlekiem gotowane 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>) Plastry buraka gotowanego () 30 g Mleko gotowane 200 ml (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt | 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 Kakao z mlekiem gotowane 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 50 g (<u>SOJ,</u>) Plastry buraka gotowanego () 30 g Miód (25g) 1 szt Mleko gotowane 200 ml (<u>MLE,</u>) | Ser topiony 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 kukurydziane 10 g Mleko gotowane 100 ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 100 ml |
| | II ŚN | | | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por | |
| | Obiad | Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 130 g Sos koperkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Dyńia z wody 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii* z/c 200 ml | Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 130 g Sos koperkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dyńia z wody 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii* z/c 200 ml | Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 130 g Sos koperkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kompot z aronii* b/c 200 ml | Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 130 g Sos koperkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dyńia z wody 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii* z/c 200 ml | |
| | PD | Ciastka różne 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) | | Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Melon 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) | Ciastka różne 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) | |
| | Kolejacja | 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>) Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Pulpet rybno-warzywny gotowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>) Roszponka 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Powidła śliwkowe 25 g | Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Pulpet rybno-warzywny gotowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej 30g Roszponka 10 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>) Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Pulpet rybno-warzywny gotowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>) Roszponka 10 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>) Pulpet rybno-warzywny gotowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Roszponka 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml | Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Miód 10 g Sałata zielona 8 g Płatki czekoladowe 10 g Mleko gotowane 100 ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 100 ml |
| | PN | | | Herbata miętowa ekspresowa b/c 200 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 30 g | Herbata miętowa ekspresowa z/c 200 ml Chleb pszenny 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 30 g | |
| | Wartość energetyczna: 2562.71 kcal; Białko ogółem: 113.01 g; Tłuszcz: 99.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 50.35 g; Węglowodany ogółem: 314.15 g; w tym cukry: 64.92 g; Błonnik pokarmowy: 24.73 g; Sól: 7.07 g; | Wartość energetyczna: 2274.93 kcal; Białko ogółem: 105.18 g; Tłuszcz: 78.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 38.66 g; Węglowodany ogółem: 287.87 g; w tym cukry: 53.9 g; Błonnik pokarmowy: 20.28 g; Sól: 6.61 g; | Wartość energetyczna: 2612.98 kcal; Białko ogółem: 137.48 g; Tłuszcz: 103.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 48.95 g; Węglowodany ogółem: 299.94 g; w tym cukry: 48.95 g; Błonnik pokarmowy: 47.85 g; Sól: 7.46 g; | Wartość energetyczna: 2723.36 kcal; Białko ogółem: 137.20 g; Tłuszcz: 91.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 42.83 g; Węglowodany ogółem: 342.03 g; w tym cukry: 83.95 g; Błonnik pokarmowy: 24.18 g; Sól: 7.55 g; | Wartość energetyczna: 522.12 kcal; Białko ogółem: 30.02 g; Tłuszcz: 23.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 12.04 g; Węglowodany ogółem: 49.51 g; w tym cukry: 25.61 g; Błonnik pokarmowy: 1.8 g; Sól: 2.98 g; | |

| | BYD- Ogólna | BYD- łatwostrawna | BYD- Cukrzycowa/ z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | BYD- łatwostrawna Bogatobiałkowa | BYD- Dodatek do diet |
|------------------|---|--|--|--|--|
| Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb pszenny 40 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 20 g (MLE,) Szynka ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 30 g (SOJ,) Ser mozzarella 35 g (MLE,) Pomidorki koktajlowe 30 g Miód (25g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) | Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 20 g (MLE,) Szynka ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 30 g (SOJ,) Ser mozzarella 35 g (MLE,) Pomidorki koktajlowe 30 g Miód (25g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) | Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 20 g (MLE,) Szynka ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 30 g (SOJ,) Ser mozzarella 35 g (MLE,) Pomidorki koktajlowe 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) | Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 20 g (MLE,) Szynka ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 50 g (SOJ,) Ser mozzarella 35 g (MLE,) Pomidorki koktajlowe 30 g Miód (25g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) | Polegiewka delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w ostonce niejadalnej 30 g Ser żółty 25 g (MLE,) Dżem 10 g Sałata zielona 8 g Płatki kukurydziane 10 g Mleko gotowane 100 ml (MLE,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 100 ml |
| II ŚN | | | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml Kasza manna gotowana z truskawkami 200 g (GLU PSZ, MLE,) | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Kasza manna gotowana z truskawkami 200 g (GLU PSZ, MLE,) | |
| Obiad | Grochowa z ziemniakami 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Zapiekanka z ryżu i jabłka () 350 g (MLE,) Polewka truskawkowa 100 g (MLE,) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem 150 g Woda z pomarańczą 200 ml | Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Zapiekanka z ryżu i jabłka () 350 g (MLE,) Polewka truskawkowa 100 g (MLE,) Marchew gotowana z olejem 150 g Woda z pomarańczą 200 ml | Grochowa z ziemniakami 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Pieczeń rzymska wieprzowa gotowana 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem 150 g Ryż na sypko (brązowy) 200 g Woda z pomarańczą 200 ml | Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Pieczeń rzymska wieprzowa gotowana 120 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Marchew gotowana z olejem 150 g Ryż na sypko 200 g Woda z pomarańczą 200 ml | Surówka żydowska z olejem () 150 g |
| PD | Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (MLE,) Musli 10 g (GLU PSZ, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ,) | Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (MLE,) Płatki kukurydziane 10 g | Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,) Musli 10 g (GLU PSZ, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ,) | Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (MLE,) Płatki kukurydziane 10 g | |
| Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 20 g (MLE,) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Pasta z twarogu i rzodkiewki 100 g (MLE,) Pomidor 30 g Powidła śliwkowe 25 g Bawarka z/c 200 ml (MLE,) | Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 20 g (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE,) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Pomidor b/skórki 30 g Bawarka z/c 200 ml (MLE,) | Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 20 g (MLE,) Pasta z twarogu i rzodkiewki 100 g (MLE,) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Pomidor 30 g Bawarka b/c 200 ml (MLE,) | Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 20 g (MLE,) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE,) Pomidor b/skórki 30 g Bawarka z/c 200 ml (MLE,) | Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Ser topiony 25 g (MLE,) Dżem 10 g Pomidor b/skórki 30 g Płatki czekoladowe 10 g Mleko gotowane 100 ml (MLE,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 100 ml |
| PN | | | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ,) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 30 g | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Chleb pszenny 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ,) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 30 g | |
| | Wartość energetyczna: 2457.24 kcal; Białko ogółem: 81.94 g; Tłuszcz: 78.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 34.7 g; Węglowodany ogółem: 368.97 g; w tym cukry: 95.85 g; Błonnik pokarmowy: 32.36 g; Sól: 4.91 g; | Wartość energetyczna: 2322.56 kcal; Białko ogółem: 79.74 g; Tłuszcz: 75.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 34.79 g; Węglowodany ogółem: 336.04 g; w tym cukry: 83.7 g; Błonnik pokarmowy: 21.64 g; Sól: 5.01 g; | Wartość energetyczna: 2546.45 kcal; Białko ogółem: 116.98 g; Tłuszcz: 91.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 38.23 g; Węglowodany ogółem: 327.50 g; w tym cukry: 46.78 g; Błonnik pokarmowy: 39.99 g; Sól: 7.06 g; | Wartość energetyczna: 2796.79 kcal; Białko ogółem: 126.87 g; Tłuszcz: 91.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 39.47 g; Węglowodany ogółem: 370.98 g; w tym cukry: 81.19 g; Błonnik pokarmowy: 21.54 g; Sól: 7.7 g; | Wartość energetyczna: 576.46 kcal; Białko ogółem: 33.03 g; Tłuszcz: 27.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 12.5 g; Węglowodany ogółem: 52.41 g; w tym cukry: 33.09 g; Błonnik pokarmowy: 4.59 g; Sól: 3.32 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, SO2 - 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 JEŃCZ - 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,