

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-27 do dnia 2024-08-31 KUCHNIA

	BYD- Ogólna	BYD- Łatwo strawna	BYD- Cukrzycowal/ z ogr.latwo przyswajalnych węglowodanów	BYD- Łatwo strawna Bogatobiałkowa	BYD- Dodatek do diet	
2024-08-27 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Połędwica premium- wędlina dr. średnio roz. 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 gotowane 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>) Połędwica premium- wędlina dr. średnio roz. 30 g (<u>SOJ,</u>) Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z brokuła * 30 g Miód (25g) 1 szt Mleko gotowane 200 ml (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Bułka graham-pszenna (45g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, ŁUB,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Połędwica premium- wędlina dr. średnio roz. 30 g (<u>SOJ,</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Słupki z marchewki 30 g Kakao z mlekiem gotowane 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>) Połędwica premium- wędlina dr. średnio roz. 30 g (<u>SOJ,</u>) Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z brokuła * 30 g Miód (25g) 1 szt Mleko gotowane 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 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 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 smażyony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 200 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Surówka oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 200 ml	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 200 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 200 ml	Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g
		PD	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,</u>)	Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Nektarynka 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,</u>)	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka 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>) Sałatka wiosenna - diety 30 g Herbata rumiankowa ekspresowa z/c 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka 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>) Sałatka wiosenna - diety 30 g Herbata rumiankowa ekspresowa z/c 200 ml	Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>) Baton szynkowy z kurczak 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) 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 200 ml
		PN		Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 30 g	
	Wartość energetyczna: 2395.92 kcal; Białko ogółem: 81.65 g; Tłuszcz: 89.77 g; Kw. tł. nasy.: 32.92 g; Węglowodany ogółem: 321.12 g; W tym cukry: 81.57 g; Błonnik pok.: 22.6 g; Sól: 7.01 g	Wartość energetyczna: 2107.2 kcal; Białko ogółem: 90.33 g; Tłuszcz: 67.86 g; Kw. tł. nasy.: 31.34 g; Węglowodany ogółem: 286 g; W tym cukry: 66.99 g; Błonnik pok.: 18.43 g; Sól: 7.43 g	Wartość energetyczna: 2391.82 kcal; Białko ogółem: 107.2 g; Tłuszcz: 84.8 g; Kw. tł. nasy.: 36.09 g; Węglowodany ogółem: 309.43 g; W tym cukry: 61.05 g; Błonnik pok.: 32.68 g; Sól: 7.42 g	Wartość energetyczna: 2533.24 kcal; Białko ogółem: 103.71 g; Tłuszcz: 77.23 g; Kw. tł. nasy.: 35.97 g; Węglowodany ogółem: 359.77 g; W tym cukry: 102.43 g; Błonnik pok.: 23.55 g; Sól: 7.96 g	Wartość energetyczna: 603.67 kcal; Białko ogółem: 32.22 g; Tłuszcz: 29.47 g; Kw. tł. nasy.: 12.52 g; Węglowodany ogółem: 54.11 g; W tym cukry: 34.57 g; Błonnik pok.: 3.52 g; Sól: 5.16 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-27 do dnia 2024-08-31 KUCHNIA

	BYD- Ogólna	BYD- Łatwo strawna	BYD- Cukrzycowa/ z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BYD- Łatwo strawna Bogatobiałkowa	BYD- Dodatek do diet	
2024-08-28 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb pszenny 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Ryba pieczona (Tilapia) 100 g (<u>RYB,</u>) Rzodkiewka 30 g Dżem 25 g 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Ryba pieczona (Tilapia) 100 g (<u>RYB,</u>) Rukola 10 g Dżem 25 g 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Ryba pieczona (Tilapia) 100 g (<u>RYB,</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Rzodkiewka 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Ryba pieczona (Tilapia) 100 g (<u>RYB,</u>) Rukola 10 g Dżem 25 g 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 30 g Dżem 10 g Ogórek świeży 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, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 8 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 8 g	
Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Gulasz wołowy duszony 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza jęczmienna gotowana na sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () 150 g (<u>MLE, SO2,</u>) Woda z pomarańczą 200 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Gulasz wołowy gotowany- dieta 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza jęczmienna gotowana na sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Gulasz wołowy gotowany- dieta 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza jęczmienna sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 150 g (<u>MLE, SO2,</u>) Woda z pomarańczą 200 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 150 g (<u>GLU PSZ,</u>)	
	PD	Ryż gotowany na mleku z musem jabłkowym 200 g (<u>MLE,</u>)	Ryż gotowany na mleku 200 ml (<u>MLE,</u>) Nektarynka 1 szt 1 szt	Ryż gotowany na mleku z musem jabłkowym 200 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>) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Twarożek po grecku 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 30 g Powidła śliwkowe 25 g Herbata ekspresowa zielona z/c 200 ml	Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Pomidorki koktajlowe 30 g Herbata ekspresowa zielona z/c 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Twarożek po grecku 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 30 g Herbata ekspresowa zielona b/c 200 ml	Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 30 g Herbata ekspresowa zielona z/c 200 ml	Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Ser topiony 25 g (<u>MLE,</u>) 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 melisa ekspresowa b/c 200 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 30 g Roszponka 10 g	Herbata melisa ekspresowa z/c 200 ml Chleb pszenny 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 30 g Roszponka 10 g		
	Wartość energetyczna: 2448.93 kcal; Białko ogółem: 116.56 g; Tłuszcz: 76.88 g; Kw. tł. nasy.: 35.88 g; Węglowodany ogółem: 337.14 g; W tym cukry: 69.27 g; Błonnik pok.: 31.52 g; Sól: 7.3 g	Wartość energetyczna: 2379.77 kcal; Białko ogółem: 118.61 g; Tłuszcz: 74.92 g; Kw. tł. nasy.: 33.49 g; Węglowodany ogółem: 312.26 g; W tym cukry: 52.11 g; Błonnik pok.: 18.81 g; Sól: 6.86 g	Wartość energetyczna: 2518.52 kcal; Białko ogółem: 130.93 g; Tłuszcz: 89.3 g; Kw. tł. nasy.: 43.96 g; Węglowodany ogółem: 314.61 g; W tym cukry: 45.3 g; Błonnik pok.: 35.55 g; Sól: 8.57 g	Wartość energetyczna: 2786.07 kcal; Białko ogółem: 132.92 g; Tłuszcz: 91.95 g; Kw. tł. nasy.: 42.41 g; Węglowodany ogółem: 361.49 g; W tym cukry: 67.29 g; Błonnik pok.: 20.75 g; Sól: 8.47 g	Wartość energetyczna: 577.23 kcal; Białko ogółem: 33.63 g; Tłuszcz: 24.33 g; Kw. tł. nasy.: 12.41 g; Węglowodany ogółem: 58.73 g; W tym cukry: 33.12 g; Błonnik pok.: 5.86 g; Sól: 3.28 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-27 do dnia 2024-08-31 KUCHNIA

	BYD- Ogólna	BYD- Łatwo strawna	BYD- Cukrzycowa/ z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BYD- Łatwo strawna Bogatobiałkowa	BYD- Dodatek do diet	
2024-08-29 czwartek	Sniadanie	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>) Serek Fromage 40 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone - gotowane 80 g Ketchup 20 g (<u>SEL</u>) Papryka świeża 30 g Miód (25g) 1 szt Kakao z mlekiem gotowane 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>) Serek wiejski ziarnisty 100 g (<u>MLE</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Banan 1szt. 1 szt Miód (25g) 1 szt Mleko gotowane 200 ml (<u>MLE</u>)	Bułka graham-pszenna (45g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, LUB.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Serek wiejski ziarnisty 100 g (<u>MLE</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Papryka świeża 30 g Kakao z mlekiem gotowane 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>) Serek wiejski ziarnisty 100 g (<u>MLE</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Banan 1szt. 1 szt Miód (25g) 1 szt Mleko gotowane 200 ml (<u>MLE</u>)	Ser żółty 25 g (<u>MLE</u>) Poledwica premium-wędlna dr. średnio rozd. 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	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Rozszponka 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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Rozszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 200 ml	Chleb pszenny 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Rozszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 200 ml	Chleb pszenny 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Rozszponka 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 duszony () 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sałata zielona z rzodkiewką i jogurtem 60 g (<u>MLE</u>) Makaron Spaghetti gotowany 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 gotowany # -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Makaron Spaghetti gotowany 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 gotowany # -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałata zielona z rzodkiewką i jogurtem 60 g (<u>MLE</u>) Makaron pełnoziarnisty gotowany 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 gotowany # -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Makaron Spaghetti gotowany 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z aronii* z/c 200 ml	Surówka żydowska z olejem () 150 g
	PD	Budyń o smaku waniliowym gotowany podany z musem truskawkowym 150 g (<u>MLE</u>)	Budyń o smaku waniliowym gotowany podany z musem truskawkowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>)	Budyń o smaku waniliowym gotowany podany z musem truskawkowym 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>) 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 Powidla 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>) Szynka ze straganu wp.,z dod.wody,wędzona,parzona 30 g (<u>SOJ.</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 Rzodkiewka 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 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>) Ser mozzarella 35 g (<u>MLE</u>) Cykorcia 10 g	Herbata ekspresowa rumiankowa b/c 200 ml Chleb pszenny 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser mozzarella 35 g (<u>MLE</u>) Cykorcia 10 g	Herbata ekspresowa rumiankowa z/c 200 ml Chleb pszenny 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser mozzarella 35 g (<u>MLE</u>) Cykorcia 10 g		
		Wartość energetyczna: 2636.77 kcal; Białko ogółem: 90.88 g; Tłuszcz: 96.25 g; Kw. tł. nasy.: 43.55 g; Węglowodany ogółem: 340.73 g; W tym cukry: 74.56 g; Błonnik pok.: 27.87 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2402.06 kcal; Białko ogółem: 103.54 g; Tłuszcz: 74.12 g; Kw. tł. nasy.: 34.07 g; Węglowodany ogółem: 332.8 g; W tym cukry: 89.39 g; Błonnik pok.: 17.08 g; Sól: 5.92 g	Wartość energetyczna: 2484.76 kcal; Białko ogółem: 109.22 g; Tłuszcz: 96.6 g; Kw. tł. nasy.: 40.53 g; Węglowodany ogółem: 302.96 g; W tym cukry: 42.92 g; Błonnik pok.: 35.2 g; Sól: 7.96 g	Wartość energetyczna: 2822.11 kcal; Białko ogółem: 122.07 g; Tłuszcz: 90.98 g; Kw. tł. nasy.: 39.99 g; Węglowodany ogółem: 380.69 g; W tym cukry: 105 g; Błonnik pok.: 18.75 g; Sól: 7.71 g	Wartość energetyczna: 575.53 kcal; Białko ogółem: 30.57 g; Tłuszcz: 27 g; Kw. tł. nasy.: 12.52 g; Węglowodany ogółem: 53.77 g; W tym cukry: 33.01 g; Błonnik pok.: 5.41 g; Sól: 4.19 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024- 08- 27 do dnia 2024- 08- 31 KUCHNIA

		BYD- Ogólna	BYD- Łatwo strawna	BYD- Cukrzycowa/ z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BYD- Łatwo strawna Bogatobiałkowa	BYD- Dodatek do diet
2024-08-30 piątek	Sniadanie	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 homogenizowany o smaku waniliowym 100 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Mix sałat 10 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 homogenizowany o smaku waniliowym 100 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Mix sałat 10 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>) Mix sałat 10 g 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 homogenizowany o smaku waniliowym 100 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Mix sałat 10 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 200 ml	Ser topiony 25 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</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			Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (<u>MLE,</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE,</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ryba w cieście (Miruna) smażona 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Woda z cytryną 200 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) pieczona na parze 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Warzywa gotowane po grecku 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Woda z cytryną 200 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) pieczona na parze 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 150 g Woda z cytryną 200 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) pieczona na parze 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Warzywa gotowane po grecku 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Woda z cytryną 200 ml	Surówka z marchwi () 150 g (<u>MLE,</u>)
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml Krakersy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU JECZ,</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ,</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 JECZ,</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) 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 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>) Pomidor b/skórki 30 g 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>) 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 30 g (<u>SOJ,</u>) Mleko 200 ml (<u>MLE,</u>)	Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 30 g Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>) Dżem 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			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Sałata zielona 8 g Herbata ekspresowa zielona b/c 200 ml	Chleb pszenny 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Sałata zielona 8 g Herbata ekspresowa zielona z/c 200 ml		
	Wartość energetyczna: 2543.99 kcal; Białko ogółem: 90.85 g; Tłuszcz: 97.52 g; Kw. tł. nasy.: 36.91 g; Węglowodany ogółem: 334 g; W tym cukry: 98.81 g; Błonnik pok.: 21.23 g; Sól: 7.58 g	Wartość energetyczna: 2251.39 kcal; Białko ogółem: 98.67 g; Tłuszcz: 71.31 g; Kw. tł. nasy.: 35.19 g; Węglowodany ogółem: 315.15 g; W tym cukry: 96.14 g; Błonnik pok.: 17.09 g; Sól: 6.6 g	Wartość energetyczna: 2229.21 kcal; Białko ogółem: 108.07 g; Tłuszcz: 75.09 g; Kw. tł. nasy.: 33.55 g; Węglowodany ogółem: 290.59 g; W tym cukry: 37.72 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 8.47 g	Wartość energetyczna: 2670.14 kcal; Białko ogółem: 114.96 g; Tłuszcz: 79.52 g; Kw. tł. nasy.: 39.79 g; Węglowodany ogółem: 384.55 g; W tym cukry: 124.06 g; Błonnik pok.: 18.98 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 567.25 kcal; Białko ogółem: 30.9 g; Tłuszcz: 22.17 g; Kw. tł. nasy.: 12.91 g; Węglowodany ogółem: 65.68 g; W tym cukry: 41.8 g; Błonnik pok.: 8.9 g; Sól: 3.44 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-27 do dnia 2024-08-31 KUCHNIA

	BYD- Ogólna	BYD- Łatwo strawna	BYD- Cukrzycowa/ z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BYD- Łatwo strawna Bogatobiałkowa	BYD- Dodatek do diet	
2024-08-31 sobota	Śniadanie	Chleb pszenny 40 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>MLE, ZYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ZYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona- gotowane 80 g Ketchup 20 g (<u>SEL,</u>) Ser mozzarella 35 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 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> <u>MLE, ZYT,</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,</u> <u>GLU ZYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ZYT,</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>) Pomidor b/skórki 30 g Kakao z mlekiem gotowane b/c 200 ml (<u>MLE,</u>)	Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>MLE, ZYT,</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> <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 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>)	
2024-08-31 sobota	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ,</u> <u>MLE, SEL,</u>) Potrawka z indyka gotowana 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, SEL,</u>) Ryż gotowany na sypko 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 200 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ,</u> <u>MLE, SEL,</u>) Potrawka z indyka gotowana 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Sałata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE,</u>) Ryż gotowany na sypko 200 g Kompot owocowy* z/c 200 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ,</u> <u>MLE, SEL,</u>) Potrawka z indyka gotowana 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Ryż gotowany na sypko (brązowy) 200 g Kompot owocowy* z/c 200 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ,</u> <u>MLE, SEL,</u>) Potrawka z indyka gotowana 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Sałata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE,</u>) Ryż gotowany na sypko 200 g Kompot owocowy* z/c 200 ml	
		PD	Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE,</u>) Chałka 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE,</u>) Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE,</u>) Chałka 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	
2024-08-31 sobota	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ZYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Jogurt brzoskwiowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g Rukola 10 g Powidła śliwkowe 25 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml (<u>MLE,</u> <u>GLU ZYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>MLE, ZYT,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g Jogurt brzoskwiowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml (<u>MLE,</u> <u>GLU ZYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ZYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE,</u> <u>GLU ZYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>MLE, ZYT,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g Jogurt brzoskwiowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml (<u>MLE,</u> <u>GLU ZYT, GLU JECZ,</u>)	Ser topiony 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,</u> <u>GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pomidorki koktajlowe 30 g	Chleb pszenny 30 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>MLE, ZYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pomidorki koktajlowe 30 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 200 ml	
		Wartość energetyczna: 2579.79 kcal; Białko ogółem: 91.84 g; Tłuszcz: 95.54 g; Kw. tł. nasy.: 40.86 g; Węglowodany ogółem: 346.03 g; W tym cukry: 80.76 g; Błonnik pok.: 24.89 g; Sól: 7.31 g	Wartość energetyczna: 2330.9 kcal; Białko ogółem: 89.8 g; Tłuszcz: 72.65 g; Kw. tł. nasy.: 32.05 g; Węglowodany ogółem: 333.56 g; W tym cukry: 77.03 g; Błonnik pok.: 19.26 g; Sól: 5.77 g	Wartość energetyczna: 2481.08 kcal; Białko ogółem: 103.83 g; Tłuszcz: 86 g; Kw. tł. nasy.: 36.3 g; Węglowodany ogółem: 332.7 g; W tym cukry: 44.05 g; Błonnik pok.: 34.32 g; Sól: 9.37 g;	Wartość energetyczna: 2722.54 kcal; Białko ogółem: 101.87 g; Tłuszcz: 82.86 g; Kw. tł. nasy.: 35.9 g; Węglowodany ogółem: 396.81 g; W tym cukry: 102.91 g; Błonnik pok.: 20.69 g; Sól: 9.49 g	Wartość energetyczna: 488.14 kcal; Białko ogółem: 31.96 g; Tłuszcz: 20.72 g; Kw. tł. nasy.: 12.24 g; Węglowodany ogółem: 44.17 g; W tym cukry: 28.84 g; Błonnik pok.: 1.88 g; Sól: 2.77 g

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenicy, 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 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,