

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 12\_K\_WSD BYDGOSZCZ

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. tłuszczu	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka miczałowej 40 g (GLU) Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) Gruszka świeża 1 szt Sałata masłowa 10 g Powidła śliwkowe 25 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka miczałowej 40 g (GLU) Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) Sałata masłowa 10 g Gruszka pieczona 130 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka miczałowej 40 g (GLU) Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) Sałata masłowa 10 g Gruszka pieczona 130 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka miczałowej 40 g (GLU) Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) Sałata masłowa 10 g Gruszka pieczona 130 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka miczałowej 20 g (GLU) Gruszka świeża 1 szt Sałata masłowa 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka miczałowej 40 g (GLU) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Gruszka świeża 1 szt Sałata masłowa 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Jogurt naturalny b/laktozy 150g 1 szt (MLE) Sałata masłowa 10 g Gruszka 1 szt Herbata malinowa 200 ml	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Buraczki gotowane plastry 20 g Herbata malinowa 200 ml Połędwica ani drobiowa 20 g (SOJ)
	II Ś			panna cotta z wiórkami kokosowymi 200 ml (MLE)		panna cotta b/c z wiórkami kokosowymi 200 ml (MLE)		
Obiad	Zupa barszcz czerwony z tartą włoszczyzną i makaronem z zielenią 250 ml (GLU, JAJ, MLE) Kotlet schabowy smażony 130 g (GLU, JAJ) Brokuł gotowany na parze 100 g Surówka z marchewki z porem i kukurydzy 100 g Ziemniaki z zielenią tłuczone 200 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa owocowa - truskawkowa z jabłkami i makaronem 250 ml (GLU, JAJ) Potrawka drobiowa z kurczaka gotowana 100 g (GLU) Buraczki gotowane kostka 100 g Brokuł gotowany na parze 100 g Ziemniaki z zielenią tłuczone 200 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa barszcz czerwony z tartą włoszczyzną i makaronem z zielenią 250 ml (GLU, JAJ, MLE) Potrawka drobiowa z kurczaka gotowana 100 g (GLU) Brokuł gotowany na parze 100 g Buraczki gotowane kostka 100 g Ziemniaki z zielenią tłuczone 200 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa barszcz czerwony z tartą włoszczyzną i makaronem z zielenią 250 ml (GLU, JAJ, MLE) Potrawka drobiowa z kurczaka gotowana 100 g (GLU) Brokuł gotowany na parze 100 g Buraczki gotowane kostka 100 g Ziemniaki z zielenią tłuczone 200 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa barszcz czerwony z tartą włoszczyzną i makaronem z zielenią 250 ml (GLU, JAJ, MLE) Potrawka drobiowa z kurczaka gotowana 100 g (GLU) Brokuł gotowany na parze 100 g Buraczki gotowane kostka 100 g Ziemniaki z zielenią tłuczone 200 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa owocowa - truskawkowa z jabłkiem i makaronem 250 ml (GLU, JAJ) Potrawka drobiowa z kurczaka gotowana 100 g (GLU) Buraczki gotowane kostka 100 g Brokuł gotowany na parze 100 g Ziemniaki z zielenią tłuczone 200 g Woda z pomarańczą 200 ml		
	P	Budyń waniliowy gotowany podawany z kisielem o smaku truskawkowym polany słodką śmietanką 200 ml (MLE)	Budyń waniliowy gotowany podany z kisielem o smaku truskawkowym polany słodką śmietanką 200 ml (MLE)	Budyń waniliowy b/c gotowany podany z kisielem o smaku truskawkowym polany słodką śmietanką 200 ml (MLE)	Budyń waniliowy b/c gotowany podawany z kisielem o smaku truskawkowym polany słodką śmietanką 200 ml (MLE)	Budyń waniliowy na ml. roślinnym gotowany podany z kisielem o smaku truskawkowym 200 ml (SOJ)		
Kolejnia	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Leczo warzywne z pieczarkami duszone 100 g (GLU) Pasta pomidorowo-mięsna 40g Miód sztukowy 25g 1 szt Marchew w słupkach 50 g Pomidory koktajlowe 20 g Herbata ziołowa - melisa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE) Pasta pomidorowo-mięsna 40g Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 20 g Pasta z zielonego groszku 100g Herbata ziołowa - melisa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE) Pasta pomidorowo-mięsna 40g Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 20 g Pasta z zielonego groszku 100g Herbata ziołowa - melisa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE) Pasta pomidorowo-mięsna 40g Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 20 g Pasta z zielonego groszku 100g Herbata ziołowa - melisa 200 ml	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Pasta pomidorowo-mięsna 40g Marchew w słupkach 50 g Pomidory koktajlowe 20 g Herbata ziołowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Pasta mięsno-warzywna 80 g Marchew w słupkach 50 g Pomidory koktajlowe 20 g Herbata ziołowa /c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Leczo warzywne z pieczarkami 100 g (GLU) Serek homogenizowany naturalny b/laktozy 200g 1 szt (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 20 g Pasta z zielonego groszku 100g Herbata ziołowa - melisa 200 ml	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Cykorja 10 g Szynka wieprzowa z liściem 20 g (GLU, SOJ)
	Pn	Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)	Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)	Chleb pszenny 40g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor b/skóry 30 g Herbata ziołowa 200 ml	Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ, MLE) Papryka świeża 30 g Herbata ziołowa b/c 200 ml	Jabłko 1 szt	
	Kcal: 2481.43 kcal; Białko ogółem: 93.68 g; Tłuszcz ogółem: 78.98 g; Węglowodany ogółem: 362.29 g; Kw. tł. nasycone: 32.57 g; Sól: 4.70 g; Błonnik: 30.66 g; W tym cukry: 83.96 g;	Kcal: 2394.79 kcal; Białko ogółem: 94.45 g; Tłuszcz ogółem: 67.06 g; Węglowodany ogółem: 364.16 g; Kw. tł. nasycone: 36.78 g; Sól: 4.33 g; Błonnik: 26.68 g; W tym cukry: 85.16 g;	Kcal: 2245.19 kcal; Białko ogółem: 94.31 g; Tłuszcz ogółem: 50.56 g; Węglowodany ogółem: 364.02 g; Kw. tł. nasycone: 25.83 g; Sól: 4.33 g; Błonnik: 26.68 g; W tym cukry: 85.04 g;	Kcal: 2767.98 kcal; Białko ogółem: 106.66 g; Tłuszcz ogółem: 80.08 g; Węglowodany ogółem: 416.78 g; Kw. tł. nasycone: 44.94 g; Sól: 5.51 g; Błonnik: 28.19 g; W tym cukry: 107.03 g;	Kcal: 1633.11 kcal; Białko ogółem: 78.72 g; Tłuszcz ogółem: 51.01 g; Węglowodany ogółem: 223.49 g; Kw. tł. nasycone: 24.82 g; Sól: 3.02 g; Błonnik: 21.94 g; W tym cukry: 66.83 g;	Kcal: 2525.52 kcal; Białko ogółem: 114.23 g; Tłuszcz ogółem: 87.15 g; Węglowodany ogółem: 334.71 g; Kw. tł. nasycone: 45.60 g; Sól: 5.97 g; Błonnik: 31.98 g; W tym cukry: 90.20 g;	Kcal: 2084.42 kcal; Białko ogółem: 80.86 g; Tłuszcz ogółem: 50.46 g; Węglowodany ogółem: 341.65 g; Kw. tł. nasycone: 16.62 g; Sól: 3.29 g; Błonnik: 31.65 g; W tym cukry: 93.72 g;	Kcal: 539.00 kcal; Białko ogółem: 23.19 g; Tłuszcz ogółem: 23.55 g; Węglowodany ogółem: 58.92 g; Kw. tł. nasycone: 14.22 g; Sól: 2.57 g; Błonnik: 3.10 g; W tym cukry: 26.74 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 12\_K\_WSD BYDGOSZCZ

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. tłuszczu	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet	
2025-01-02 czwartek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Frankfurterki na ciepło 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SOZ) Ketchup 15 g Ser żółty 40 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Szpinak baby 20 g Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Polewica ani drobiowa 40 g (SOJ) Ser biały - plaster 40 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Szpinak baby 20 g Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Polewica ani drobiowa 40 g (SOJ) Ser biały - plaster 40 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Szpinak baby 20 g Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Polewica ani drobiowa 40 g (SOJ) Ser biały - plaster 40 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Szpinak baby 20 g Bawarka na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ser biały - plaster 40 g (MLE) Szpinak baby 20 g Bawarka na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Ser żółty 40 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Szpinak baby 20 g Bawarka na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Polewica ani drobiowa 40 g (SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Szpinak baby 20 g Herbata z cukrem 200 ml Ser b/laktozy 40 g (MLE)	Polewica sopočka wieprzowa 20 g (SOJ, MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Platki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Miód 25 g Ogórek świeży 20 g Herbata ziołowa 200 ml Cykoria 10 g
	II ś			Actimel 1 szt 1 szt (MLE) Biszkopty 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)		Actimel 1 szt 1 szt (MLE) Biszkopty 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)			
	Obiad	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 250 ml (GLU) Stek wieprzowy z cebulą smażoną 100 g (GLU, JAJ) Marchewka z groszkiem duszona 100 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 250 ml (MLE) Zraz wp nadziewany marchewką gotowany 100 g (GLU, SOJ) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) Kalafior gotowany na parze 100 g Kompot owocowy 200 ml Sos pietruszkowy 100 ml (GLU)		Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 250 ml (GLU) Zraz wp nadziewany marchewką gotowaną 100 g (SOJ, MLE) Kalafior gotowany na parze 100 g Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 250 ml (GLU) Stek wieprzowy z cebulą smażoną 100 g (GLU, JAJ) Marchewka z groszkiem duszona 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa brokułowa z ryżem b/ml 250 ml (MLE) Zraz wp nadziewany marchewką gotowany 100 g (GLU, SOJ) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Marchewka duszona 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml		
	P	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ) Mleko 150 ml (MLE)			Podpłomyki b/c 1 szt 2 szt (GLU, SOJ, MLE) Mleko 150 ml (MLE) Jabłko 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ) Mleko 150 ml (MLE)	Wafle ryżowe 30 g (GLU, JAJ) Sok owocowy 1 szt		
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Cykoria 20 g Sałatka chłopska 100 g (JAJ, GOR) Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Sałatka chłopska - diety 100 g (JAJ, GOR) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Cykoria 20 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Cykoria 20 g Sałatka chłopska - diety 100 g (JAJ, GOR) Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Sałatka chłopska - diety 100 g (JAJ, GOR) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Cykoria 20 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Cykoria 20 g Sałatka chłopska - diety 50 g (MLE, GOR) Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Sałatka chłopska 100 g (JAJ, GOR) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Cykoria 20 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Sałatka chłopska - dieta 100 g (JAJ, GOR) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Cykoria 20 g Herbata owocowa 200 ml	Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Serek Deliser 1 szt (MLE) Platki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Pomidory kockajlowe 20 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE)
	Ph	Galaretka owocowa 200 g			Galaretka owocowa 200 g Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Polewica miodowa drobiowa 30 g Herbata owocowa 200 ml Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Rukola 10 g	Galaretka owocowa 200 g	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polewica ani drobiowa 40 g (SOJ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Rukola 10 g Herbata b/c 200 ml	Galaretka owocowa 200 g	
	Kcal: 2241.25 kcal; Białko ogółem: 75.45 g; Tłuszcz ogółem: 85.80 g; Węglowodany ogółem: 309.36 g; Kw. tł. nasycone: 37.76 g; Sól: 5.38 g; Błonnik: 23.36 g; W tym cukry: 46.90 g;	Kcal: 2075.70 kcal; Białko ogółem: 85.56 g; Tłuszcz ogółem: 70.45 g; Węglowodany ogółem: 290.99 g; Kw. tł. nasycone: 32.34 g; Sól: 5.92 g; Błonnik: 19.49 g; W tym cukry: 51.35 g;	Kcal: 1926.10 kcal; Białko ogółem: 85.42 g; Tłuszcz ogółem: 53.95 g; Węglowodany ogółem: 290.85 g; Kw. tł. nasycone: 21.40 g; Sól: 5.92 g; Błonnik: 19.49 g; W tym cukry: 51.23 g;	Kcal: 2432.75 kcal; Białko ogółem: 100.10 g; Tłuszcz ogółem: 85.77 g; Węglowodany ogółem: 317.01 g; Kw. tł. nasycone: 39.71 g; Sól: 7.22 g; Błonnik: 20.72 g; W tym cukry: 59.82 g;	Kcal: 1389.40 kcal; Białko ogółem: 59.94 g; Tłuszcz ogółem: 47.95 g; Węglowodany ogółem: 183.92 g; Kw. tł. nasycone: 19.83 g; Sól: 3.94 g; Błonnik: 19.78 g; W tym cukry: 44.16 g;	Kcal: 2241.76 kcal; Białko ogółem: 96.00 g; Tłuszcz ogółem: 98.86 g; Węglowodany ogółem: 247.54 g; Kw. tł. nasycone: 43.73 g; Sól: 7.90 g; Błonnik: 27.67 g; W tym cukry: 28.17 g;	Kcal: 1917.86 kcal; Białko ogółem: 79.13 g; Tłuszcz ogółem: 64.45 g; Węglowodany ogółem: 271.74 g; Kw. tł. nasycone: 17.13 g; Sól: 6.81 g; Błonnik: 20.02 g; W tym cukry: 43.81 g;	Kcal: 582.21 kcal; Białko ogółem: 24.38 g; Tłuszcz ogółem: 23.09 g; Węglowodany ogółem: 69.82 g; Kw. tł. nasycone: 14.33 g; Sól: 2.45 g; Błonnik: 3.00 g; W tym cukry: 18.72 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 12\_K\_WSD BYDGOSZCZ

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. tłuszczu	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
2025-01-03 piątek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Bułka grahamka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Szynka wieprzowa z liściem 40 g (GLU, SOJ) Pasta z makreli 100 g (JAJ, RYB, GOR) Miód 25 g Ogórek kiszony 60 g Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 100 g (RYB) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Miód 25 g Pomidor b/skóry 60 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 100 g (RYB) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Miód 25 g Pomidor b/skóry 60 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ, MLE) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 100 g (RYB) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Miód 25 g Pomidor b/skóry 60 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka wieprzowa z liściem 20 g (GLU, SOJ) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 50 g (RYB) Ogórek świeży 60 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka wieprzowa z liściem 40 g (GLU, SOJ) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 100 g (RYB) Ogórek świeży 60 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Pasta z zielonego groszku 50 g Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód 25 g Pomidor b/skóry 60 g Herbata malinowa 200 ml	Szynka wędzona z kija 20 g (SOJ, MLE) Ser mozzarella 20 g (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Szpinak baby 10 g Herbata owocowa 200 ml
	II ś				Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Schab pieczony - wędlina 30 g (GLU, SOJ, SEL) Pasta z zielonego groszku 50 g		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Schab pieczony - wędlina 30 g (GLU, SOJ, SEL) Pasta z zielonego groszku 50 g Herbata owocowa b/c 200 ml		
	Obiad	Zupa jarzynowa (kalafior, brokuł) z mięsem 250 ml (MLE) Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g (RYB) Sałata z jogurtem 150 g (MLE) Ziemniaki z pietruszką 200 g Kompot z jabłek 200 ml	Zupa kalafiorowa z koperkiem 250 ml (MLE) Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Szpinak baby z jogurtem i pomidorkami 150 g Ziemniaki z pietruszką 200 g Kompot z jabłek 200 ml	Zupa kalafiorowa z koperkiem 250 ml (MLE) Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Szpinak baby z jogurtem i pomidorkami 150 g Ziemniaki z pietruszką 200 g Kompot z jabłek 200 ml	Zupa jarzynowa (kalafior, brokuł) z mięsem 250 ml (MLE) Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g (RYB) Sałata z jogurtem 150 g (MLE) Ziemniaki z pietruszką 200 g Kompot z jabłek b/c 200 ml	Zupa jarzynowa (kalafior, brokuł) z mięsem 250 ml (MLE) Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g (RYB) Sałata z jogurtem 150 g (MLE) Ziemniaki z pietruszką 200 g Kompot z jabłek 200 ml	Zupa jarzynowa (kalafior, brokuł) z mięsem 250 ml (MLE) Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g (RYB) Sałata z jogurtem 150 g (MLE) Ziemniaki z pietruszką 200 g Kompot z jabłek 200 ml	Zupa kalafiorowa z koperkiem b/ml 250 ml (MLE) Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Szpinak baby z pomidorkami 150 g Ziemniaki z pietruszką 200 g Kompot z jabłek 200 ml	
	P		Sok jabłkowy 1 szt Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)			Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)	Sok jabłkowy 1 szt Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)	Sok jabłkowy 1 szt	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Twarożek z ziołami 100 g (MLE) Szynka delikatnesowa drobiowa 40 g Powidła śliwkowe 30 g Rukola 20 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Twarożek z ziołami 100 g (MLE) Szynka delikatnesowa drobiowa 40 g Dżem szt -25g 1 szt Rukola 20 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Twarożek z ziołami 100 g (MLE) Szynka delikatnesowa drobiowa 40 g Dżem szt -25g 1 szt Rukola 20 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Twarożek z ziołami 100 g (MLE) Szynka delikatnesowa drobiowa 40 g Dżem szt -25g 1 szt Rukola 20 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twarożek z ziołami 50 g (MLE) Szynka delikatnesowa drobiowa 20 g Rukola 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek z ziołami 100 g (MLE) Szynka delikatnesowa drobiowa 40 g Rukola 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka delikatnesowa drobiowa 40 g Dżem szt -25g 1 szt Rukola 20 g Herbata z cukrem 200 ml Ser b/laktozy 40 g (MLE)	Pajda z masarskiego straganu 20 g Ser żółty 20 g (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Miód 25 g Papryka świeża 20 g Herbata owocowa 200 ml Buraczki gotowane w kostce 20 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE)
	Ph	Actimel 1 szt 1 szt (MLE)			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Szynka staropolska 20 g (SOJ) Pomidor b/skóry 40 g Herbata owocowa 200 ml	Actimel 1 szt 1 szt (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Szynka staropolska 20 g (SOJ) Pomidor b/skóry 30 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Jabłko 1 szt	
	Kcal: 2376.87 kcal; Białko ogółem: 117.29 g; Tuszcz ogółem: 84.74 g; Węglowodany ogółem: 293.87 g; Kw. tł. nasycone: 39.05 g; Sól: 8.96 g; Błonnik: 23.16 g; W tym cukry: 64.03 g;	Kcal: 2228.49 kcal; Białko ogółem: 104.90 g; Tuszcz ogółem: 71.84 g; Węglowodany ogółem: 303.62 g; Kw. tł. nasycone: 34.64 g; Sól: 4.12 g; Błonnik: 20.91 g; W tym cukry: 58.41 g;	Kcal: 2078.89 kcal; Białko ogółem: 104.76 g; Tuszcz ogółem: 55.34 g; Węglowodany ogółem: 303.48 g; Kw. tł. nasycone: 23.70 g; Sól: 4.11 g; Błonnik: 20.91 g; W tym cukry: 58.29 g;	Kcal: 2654.32 kcal; Białko ogółem: 122.56 g; Tuszcz ogółem: 92.36 g; Węglowodany ogółem: 345.18 g; Kw. tł. nasycone: 51.40 g; Sól: 6.16 g; Błonnik: 25.18 g; W tym cukry: 66.83 g;	Kcal: 1312.78 kcal; Białko ogółem: 78.32 g; Tuszcz ogółem: 41.70 g; Węglowodany ogółem: 160.21 g; Kw. tł. nasycone: 22.05 g; Sól: 2.71 g; Błonnik: 16.33 g; W tym cukry: 36.01 g;	Kcal: 2332.32 kcal; Białko ogółem: 125.51 g; Tuszcz ogółem: 90.18 g; Węglowodany ogółem: 262.48 g; Kw. tł. nasycone: 51.87 g; Sól: 7.13 g; Błonnik: 30.56 g; W tym cukry: 50.39 g;	Kcal: 1660.72 kcal; Białko ogółem: 69.26 g; Tuszcz ogółem: 51.13 g; Węglowodany ogółem: 248.17 g; Kw. tł. nasycone: 16.18 g; Sól: 4.70 g; Błonnik: 21.10 g; W tym cukry: 48.74 g;	Kcal: 691.35 kcal; Białko ogółem: 32.23 g; Tuszcz ogółem: 24.13 g; Węglowodany ogółem: 87.19 g; Kw. tł. nasycone: 14.57 g; Sól: 2.81 g; Błonnik: 3.63 g; W tym cukry: 35.67 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 12\_K\_WSD BYDGOSZCZ

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. tłuszczu	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet	
2025-01-04 sobota	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Chleb graham 30 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta z jajka z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Dżem szt -25g 1 szt Pomidor b/skóry 60 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z jajka z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Dżem szt -25g 1 szt Pomidor b/skóry 60 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta z jajka z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Dżem szt -25g 1 szt Pomidor b/skóry 60 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z jajka z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Dżem szt -25g 1 szt Pomidor b/skóry 60 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z jajka z koperkiem 50 g (JAJ, GOR) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Pomidor b/skóry 60 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta z jajka z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Dżem szt -25g 1 szt Pomidor b/skóry 60 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Pasta z jajka z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Polegdowna ani drobiowa 40 g (SOJ) Dżem szt -25g 1 szt Pomidor b/skóry 60 g Herbata z cukrem 200 ml	Szynka hetmańska 20 g (GLU, SOJ) Serek trójką 1 szt (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Miód 25 g Cykorja 10 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Serek Haga 1 szt (MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE)
	II Ś			Kasza manna gotowana na mleku z kostką gruszek 200 g (GLU, MLE) Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)		Kasza manna gotowana na mleku z kostką gruszek 200 g (GLU, MLE) Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)			
	Obiad	Zupa krupnik jaglany 250 ml Pieczeń rzymska 100g (GLU, JAJ) Dyńia duszona 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 100 g Sos koperkowy 100 ml (GLU) Woda z cytryną 200 ml	Zupa krupnik jaglany 250 ml Pieczeń rzymska 100g (GLU, JAJ) Dyńia duszona 100 g (GLU) Bukiet jarzyn gotowany na parze 100 g Ziemniaki z zieleńią 200 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa krupnik jaglany 250 ml Pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ) Dyńia duszona 100 g (GLU) Bukiet jarzyn gotowany na parze 100 g Ziemniaki 200 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa krupnik jaglany 250 ml Pieczeń rzymska 100g (GLU, JAJ) Dyńia duszona 150 g (GLU) Ziemniaki z zieleńią 200 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 100 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa krupnik jaglany 250 ml Pieczeń rzymska 100g (GLU, JAJ) Dyńia duszona 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Woda z cytryną 200 ml		Zupa krupnik jaglany b/ml 250 ml Pieczeń rzymska 100g (GLU, JAJ) Dyńia duszona 100g (GLU) Bukiet jarzyn gotowany na parze 100 g Ziemniaki z zieleńią 200 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 100 g Woda z cytryną 200 ml	
	P	Koktajl owocowy na mleku 200 ml (MLE) Wafle ryżowe 30 g	Koktajl owocowy 200 ml (MLE) Wafle ryżowe 30 g			Koktajl owocowy na mleku 200 ml (MLE) Wafle ryżowe 30 g	Koktajl owocowy na mleku 200 ml (MLE) Wafle ryżowe 30 g	Koktajl owocowy na napoju roślinnym 200 ml (MLE) Wafle ryżowe 30 g	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka wędzona z kija 40 g (GLU, SOJ) Ser żółty 30 g (MLE) Miód 25 g Ogórek świeży 60 g Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Serek homogenizowany owocowy 1 szt (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Szpinak baby 10 g Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Serek homogenizowany owocowy 1 szt (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Szpinak baby 10 g Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Serek homogenizowany owocowy 1 szt (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Szpinak baby 10 g Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka hetmańska 20 g (GLU, SOJ) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Ogórek świeży 60 g Bawarka na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka wędzona z kija 40 g (GLU, SOJ) Ser żółty 30 g (MLE) Ogórek świeży 60 g Bawarka na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Jogurt owocowy 150g b/laktozy 1 szt (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Szpinak baby 10 g Herbata owocowa 200 ml	Polegdowna ani drobiowa 20 g (SOJ) Serek Haga 1 szt (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Rzodkiewka czerwona 20 g Herbata malinowa 200 ml Sałata masłowa 8 g
	Pn		Gruszka 1 szt		Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ser mozzarella 30 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Gruszka 1 szt	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser mozzarella 30 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Gruszka 1 szt	
	Kcal: 2380.30 kcal; Białko ogółem: 97.69 g; Tłuszcz ogółem: 98.69 g; Węglowodany ogółem: 293.90 g; Kw. tł. nasycone: 41.01 g; Sól: 6.41 g; Błonnik: 26.83 g; W tym cukry: 66.82 g;	Kcal: 2529.56 kcal; Białko ogółem: 113.81 g; Tłuszcz ogółem: 90.59 g; Węglowodany ogółem: 322.71 g; Kw. tł. nasycone: 45.22 g; Sól: 5.53 g; Błonnik: 24.20 g; W tym cukry: 55.46 g;	Kcal: 2379.96 kcal; Białko ogółem: 113.67 g; Tłuszcz ogółem: 74.09 g; Węglowodany ogółem: 322.57 g; Kw. tł. nasycone: 34.27 g; Sól: 5.52 g; Błonnik: 24.20 g; W tym cukry: 55.34 g;	Kcal: 3235.88 kcal; Białko ogółem: 138.44 g; Tłuszcz ogółem: 111.64 g; Węglowodany ogółem: 427.92 g; Kw. tł. nasycone: 57.18 g; Sól: 6.32 g; Błonnik: 25.00 g; W tym cukry: 66.12 g;	Kcal: 1670.19 kcal; Białko ogółem: 82.90 g; Tłuszcz ogółem: 68.25 g; Węglowodany ogółem: 191.01 g; Kw. tł. nasycone: 29.06 g; Sól: 3.58 g; Błonnik: 23.35 g; W tym cukry: 48.32 g;	Kcal: 2752.24 kcal; Białko ogółem: 123.17 g; Tłuszcz ogółem: 110.09 g; Węglowodany ogółem: 337.20 g; Kw. tł. nasycone: 52.33 g; Sól: 6.88 g; Błonnik: 29.40 g; W tym cukry: 50.43 g;	Kcal: 2122.73 kcal; Białko ogółem: 90.53 g; Tłuszcz ogółem: 75.69 g; Węglowodany ogółem: 288.81 g; Kw. tł. nasycone: 19.51 g; Sól: 5.43 g; Błonnik: 24.49 g; W tym cukry: 44.80 g;	Kcal: 778.38 kcal; Białko ogółem: 27.17 g; Tłuszcz ogółem: 35.23 g; Węglowodany ogółem: 89.07 g; Kw. tł. nasycone: 22.43 g; Sól: 3.20 g; Błonnik: 3.51 g; W tym cukry: 34.92 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 12\_K\_WSD BYDGOSZCZ

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. tłuszczu	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
2025-01-05: niedziela	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Szynka złociста 40g (SOJ, MLE, SEL) Serek Tartare 1 szt (MLE) Miód 25 g Mixsałat 20 g Kakao gotowane na mleku 200ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka złociста 40g (SOJ, MLE, SEL) Serek Tartare 1 szt (MLE) Miód 25 g Mixsałat 20 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka złociста 40g (SOJ, MLE, SEL) Serek Tartare 1 szt (MLE) Miód 25 g Mixsałat 20 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka złociста 40g (SOJ, MLE, SEL) Serek Tartare 1 szt (MLE) Miód 25 g Mixsałat 20 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Szynka złociста 20g (SOJ, MLE, SEL) Mixsałat 20 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Szynka złociста 40g (SOJ, MLE, SEL) Mixsałat 20 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Schab pieczony - wędlna 40 g (GLU, SOJ, SEL) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Miód 25 g Mixsałat 20 g Herbata z cukrem 200 ml	Poledwica sopočka wieprzowa 20 g (SOJ, MLE) Serek Fromage 20g (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Ogórek kiszony 20 g Herbata ziołowa 200 ml Buraczki gotowane w kostce 100g Serek Tartare 1szt 1 szt (MLE)
	II Ś					Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Podpłomyki b/c 1 szt 2 szt (GLU, SOJ, MLE) Banan 1/2 szt 100 g		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Podpłomyki b/c 1 szt 2 szt (GLU, SOJ, MLE) Banan 1/2 szt 100 g	
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE) Kotlet mielony smażony 100 g (GLU, JAJ) Surówka Colesław 100 g (JAJ, GOR) Buraczki gotowane tarte 100g Kompot owocowy 200 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE) Klopsik mielony wp gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos bazyliowy 50 ml (GLU) Szpinak na ciepło 100 g (GLU) Buraczki gotowane tarte 100g Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE) Klopsik mielony wp gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Surówka Colesław 100 g (JAJ, GOR) Buraczki gotowane tarte 100g Kompot owocowy 200 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE) Klopsik mielony wp gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Surówka Colesław 100 g (JAJ, GOR) Buraczki gotowane tarte 100g Kompot owocowy 200 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE) Klopsik mielony wp gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Surówka Colesław 100 g (JAJ, GOR) Buraczki gotowane tarte 100g Kompot owocowy 200 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE) Klopsik mielony wp gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Surówka Colesław 100 g (JAJ, GOR) Buraczki gotowane tarte 100g Kompot owocowy 200 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g	Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 250 ml (GLU, JAJ) Klopsik mielony wp gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos bazyliowy 50 ml (GLU) Szpinak na ciepło 100 g (GLU) Buraczki gotowane tarte 100g Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot owocowy 200 ml	
	P	Kasza manna gotowana na mleku na gęsto z syropem owocowym 200 g (GLU, MLE)				Kasza manna gotowana na mleku z truskawkami 200 g (GLU, MLE)		Kasza manna gotowana na mleku roślinnym z syropem owocowym 150 ml (GLU, MLE)	
	Kolejca	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Twarożek pomidorowy 50g (MLE) Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Dżem 25 g Rzodkiewka czerwona 60 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatесowa drobiowa 40 g Twarożek pomidorowy 50g (MLE) Cykorja 20 g Dżem 25 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatесowa drobiowa 40 g Twarożek pomidorowy 50g (MLE) Cykorja 20 g Dżem 25 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatесowa drobiowa 40 g Twarożek pomidorowy 50g (MLE) Cykorja 20 g Dżem 25 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twarożek pomidorowy 50 g (MLE) Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Rzodkiewka czerwona 60 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek pomidorowy 50 g (MLE) Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Dżem 25 g Rzodkiewka czerwona 60 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka delikatесowa drobiowa 40 g Ser b/ iaktzozy 30g (MLE) Cykorja 20 g Dżem 25 g Herbata ziołowa 200 ml	Szynka delikatесowa drobiowa 20 g Ser biały - plaster 20 g (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Miód 25 g Buraczki gotowane plastry 20 g Rukola 20 g
PI	Baton zbożowy typu Nesquik 1 szt 1 szt (GLU, MLE)			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka z pierśią indyczą 30 g Serek Tartare 1 szt (MLE) Rukola 10 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Kisiel owocowy 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka z pierśią indyczą 30 g Rukola 10 g Serek Tartare 1 szt (MLE) Herbata z cytryną b/c 200 ml	Kisiel owocowy 200 ml		
	Kcal: 2965.39 kcal; Białko ogółem: 105.58 g; Tłuszcz ogółem: 113.64 g; Węglowodany ogółem: 393.01 g; Kw. tł. nasycone: 45.20 g; Sól: 4.13 g; Błonnik: 27.33 g; W tym cukry: 89.40 g;	Kcal: 2767.22 kcal; Białko ogółem: 109.52 g; Tłuszcz ogółem: 98.94 g; Węglowodany ogółem: 369.82 g; Kw. tł. nasycone: 42.28 g; Sól: 3.82 g; Błonnik: 21.93 g; W tym cukry: 74.35 g;	Kcal: 2617.62 kcal; Białko ogółem: 109.38 g; Tłuszcz ogółem: 82.44 g; Węglowodany ogółem: 427.77 g; Kw. tł. nasycone: 31.34 g; Sól: 3.82 g; Błonnik: 21.93 g; W tym cukry: 74.23 g;	Kcal: 3216.36 kcal; Białko ogółem: 123.80 g; Tłuszcz ogółem: 116.99 g; Węglowodany ogółem: 427.77 g; Kw. tł. nasycone: 52.58 g; Sól: 3.10 g; Błonnik: 23.86 g; W tym cukry: 98.09 g;	Kcal: 2211.15 kcal; Białko ogółem: 94.27 g; Tłuszcz ogółem: 77.14 g; Węglowodany ogółem: 296.13 g; Kw. tł. nasycone: 31.33 g; Sól: 3.10 g; Błonnik: 22.30 g; W tym cukry: 80.33 g;	Kcal: 3194.53 kcal; Białko ogółem: 123.01 g; Tłuszcz ogółem: 132.42 g; Węglowodany ogółem: 393.14 g; Kw. tł. nasycone: 55.59 g; Sól: 5.65 g; Błonnik: 33.89 g; W tym cukry: 87.02 g;	Kcal: 2561.55 kcal; Białko ogółem: 95.92 g; Tłuszcz ogółem: 81.18 g; Węglowodany ogółem: 370.03 g; Kw. tł. nasycone: 19.11 g; Sól: 5.11 g; Błonnik: 19.61 g; W tym cukry: 94.85 g;	Kcal: 661.33 kcal; Białko ogółem: 30.11 g; Tłuszcz ogółem: 24.21 g; Węglowodany ogółem: 89.27 g; Kw. tł. nasycone: 14.93 g; Sól: 2.97 g; Błonnik: 5.30 g; W tym cukry: 26.58 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 12\_K\_WSD BYDGOSZCZ

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. tłuszczu	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet	
2025-01-06 pomiedziatalek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta z kalafiora z jajkiem 100 g (JAJ) Szynka z indykami 40 g (SOJ) Powidła śliwkowe 30 g Ogórek świeży 60 g Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Pasta z kalafiora z jajkiem 100 g (JAJ) Szynka z indykami 40 g (SOJ) Dżem szt -25g 1 szt Cykorcia 10 g Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Pasta z kalafiora z jajkiem 100 g (JAJ) Szynka z indykami 40 g (SOJ) Dżem szt -25g 1 szt Cykorcia 10 g Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Pasta z kalafiora z jajkiem 100 g (JAJ) Szynka z indykami 40 g (SOJ) Dżem szt -25g 1 szt Cykorcia 10 g Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z kalafiora z jajkiem 50 g (JAJ) Szynka z indykami 20 g (SOJ) Ogórek świeży 60 g Bawarka na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Bułka grahamka 1 szt (GLU) Chleb graham 30 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta z kalafiora z jajkiem 100 g (JAJ) Szynka z indykami 40 g (SOJ) Powidła śliwkowe 30 g Ogórek świeży 60 g Bawarka na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Pasta z kalafiora z jajkiem 100 g (JAJ) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Dżem szt -25g 1 szt Cykorcia 10 g Herbata ziołowa 200 ml	Szynka wieprzowa pieczona 20 g Serek Tartare 1 szt (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Miód 25 g Papryka świeża 20 g Herbata ziołowa 200 ml Pomidor ćwiartki 30 g
	II Ś			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 30 g Pomidory koktajlowe 30 g Herbata owocowa 200 ml		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 30 g Pomidory koktajlowe 30 g Herbata owocowa b/c 200 ml			
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami 250 ml (MLE) Gołąbki z mięsa mieszanego duszone w sosie pomidorowym 100 g Surówka z selera i marchwi 150 g (MLE, SEL, SO2) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Woda z miętą 200 ml	Zupa dyniowa z zacierką 250 ml (GLU, MLE) Schab gotowany na parze 100 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Brokuł gotowany na parze 150 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Woda z miętą 200 ml		Zupa grochowa z ziemniakami 250 ml (MLE) Gołąbki z mięsa mieszanego duszone w sosie pomidorowym 100 g Surówka z selera i marchwi 150 g (MLE, SEL, SO2) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Woda z miętą 200 ml		Zupa dyniowa z zacierką b/ml 250 ml (GLU, MLE) Schab gotowany na parze 100 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Brokuł gotowany na parze 150 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Woda z miętą 200 ml		
	P	Kefir 150 ml (MLE) Chrupki kukurydziane 20 g			Kefir 150 ml (MLE) Podplomyki b/c 1 szt 2 szt (GLU, SOJ, MLE)		Jogurt naturalny b/laktozy 150g 1 szt (MLE) Chrupki kukurydziane 20 g		
	Kolejca	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Ser mozzarella 40 g (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Marchew w słupkach 60 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Ser mozzarella 40 g (MLE) Miód 25 g Pomidor b/skóry 60 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Ser mozzarella 40 g (MLE) Miód 25 g Pomidor b/skóry 60 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Ser mozzarella 40 g (MLE) Miód 25 g Pomidor b/skóry 60 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka staropolska 20 g (SOJ) Ser mozzarella 20 g (MLE) Marchew w słupkach 60 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Ser mozzarella 40 g (MLE) Marchew w słupkach 60 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka staropolska 40 g (SOJ) Ser b/laktozy 40g (MLE) Miód 25 g Pomidor b/skóry 60 g Herbata owocowa 200 ml	Poledwica ani drobiowa 20 g (SOJ) Ser żółty 20 g (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Rzodkiewka czerwona 30 g Serek Haga 1 szt (MLE) Salata masłowa 8 g
	Ph	Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE)			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 30 g Roszponka 10 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 30 g Roszponka 10 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Gruszka 130 szt	
	Kcal: 2067.93 kcal; Białko ogółem: 85.50 g; Tłuszcz ogółem: 58.89 g; Węglowodany ogółem: 300.37 g; Kw. tł. nasycone: 37.05 g; Sól: 6.49 g; Błonnik: 35.20 g; W tym cukry: 49.07 g;	Kcal: 2275.02 kcal; Białko ogółem: 116.50 g; Tłuszcz ogółem: 69.62 g; Węglowodany ogółem: 292.78 g; Kw. tł. nasycone: 38.96 g; Sól: 5.16 g; Błonnik: 20.73 g; W tym cukry: 42.07 g;	Kcal: 2125.42 kcal; Białko ogółem: 116.36 g; Tłuszcz ogółem: 53.12 g; Węglowodany ogółem: 292.64 g; Kw. tł. nasycone: 28.01 g; Sól: 5.15 g; Błonnik: 20.73 g; W tym cukry: 41.95 g;	Kcal: 2614.66 kcal; Białko ogółem: 120.59 g; Tłuszcz ogółem: 84.34 g; Węglowodany ogółem: 341.41 g; Kw. tł. nasycone: 48.18 g; Sól: 6.38 g; Błonnik: 22.79 g; W tym cukry: 56.16 g;	Kcal: 1255.80 kcal; Białko ogółem: 62.20 g; Tłuszcz ogółem: 35.85 g; Węglowodany ogółem: 174.86 g; Kw. tł. nasycone: 22.18 g; Sól: 3.82 g; Błonnik: 26.30 g; W tym cukry: 29.32 g;	Kcal: 2182.99 kcal; Białko ogółem: 92.33 g; Tłuszcz ogółem: 74.75 g; Węglowodany ogółem: 288.03 g; Kw. tł. nasycone: 47.08 g; Sól: 8.05 g; Błonnik: 41.22 g; W tym cukry: 31.59 g;	Kcal: 11708.31 kcal; Białko ogółem: 202.89 g; Tłuszcz ogółem: 89.32 g; Węglowodany ogółem: 2682.48 g; Kw. tł. nasycone: 26.73 g; Sól: 6.10 g; Błonnik: 374.11 g; W tym cukry: 1695.54 g;	Kcal: 676.18 kcal; Białko ogółem: 32.22 g; Tłuszcz ogółem: 28.90 g; Węglowodany ogółem: 73.05 g; Kw. tł. nasycone: 17.65 g; Sól: 2.37 g; Błonnik: 4.45 g; W tym cukry: 20.21 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 12\_K\_WSD BYDGOSZCZ

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. tłuszczu	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
Śniadanie	Zupa ml. z płatkami owsianymi 150 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb graham 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Frankfurterki na ciepło 60 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SOZ</b> ) Musztarda 15 g ( <b>GOR</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Miód 25 g Papryka świeża 60 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica z kurcząt 40 g ( <b>SOJ</b> ) Serek Tartare 1 szt ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g Buraczki gotowane kostka 20 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica z kurcząt 40 g ( <b>SOJ</b> ) Serek Tartare 1 szt ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g Buraczki gotowane kostka 20 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica z kurcząt 40 g ( <b>SOJ</b> ) Serek Tartare 1 szt ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g Buraczki gotowane kostka 20 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Chleb graham 30 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Poledwica z kurcząt 20 g ( <b>SOJ</b> ) Papryka świeża 60 g Serek Tartare 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata z cytryną b/c 200 ml	Zupa ml. z płatkami owsianymi 150 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb graham 80 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Frankfurterki na ciepło 60 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SOZ</b> ) Musztarda 15 g ( <b>GOR</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 60 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Poledwica z kurcząt 40 g ( <b>SOJ</b> ) Dżem 25 g Buraczki gotowane kostka 20 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Ser b/laktozy 40 g ( <b>MLE</b> )	Szynkówka 20 g ( <b>GLU, SOJ, GOR</b> ) Serek Haga 1 szt ( <b>MLE</b> ) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 20 g Serek Haga 1 szt ( <b>MLE</b> ) Dżem szt - 25g 1 szt Roszponka 10 g
	II Ś			Koktajl owocowy na maślanec 200 ml ( <b>MLE</b> ) Wafle ryżowe 30 g		Koktajl owocowy na maślanec 200 ml ( <b>MLE</b> ) Wafle ryżowe 30 g		
Obiad	Zupa barszcz ukraiński z fasolką szparagową 250 ml ( <b>MLE</b> ) Pierogi leniwe gotowane 150 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Surówka z marchewki, jabłka brzoskwiń 150 g Sos jogurtowo-owocowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Kompot z truskawek 200 ml	Zupa grysikowa z kaszą kukurydzianą 250 ml Bitka z piersi kurczaka gotowana 100 g Sos kremowy z tartą marchewką 100 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Cukinia gotowana na parze 100 g Ziemniaki z pietruszką 200 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa grysikowa z kaszą kukurydzianą 250 ml Bitka z piersi kurczaka gotowana 100 g Sos kremowy z tartą marchewką 100 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Cukinia gotowana na parze 150 g Ziemniaki z pietruszką 200 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa barszcz ukraiński z fasolką szparagową 250 ml ( <b>MLE</b> ) Bitka z piersi kurczaka gotowana 100 g Cukinia gotowana na parze 150 g Ziemniaki z pietruszką 200 g Kompot z truskawek 200 ml	Zupa barszcz ukraiński z fasolką szparagową 250 ml ( <b>MLE</b> ) Bitka z piersi kurczaka gotowana 100 g Cukinia gotowana na parze 150 g Sos kremowy z tartą marchewką 100 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Ziemniaki z pietruszką 200 g Kompot z truskawek b/c 200 ml	Zupa grysikowa z kaszą kukurydzianą 250 ml Bitka z piersi kurczaka gotowana 100 g Sos kremowy z tartą marchewką b/ml 100 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Cukinia gotowana na parze 150 g Ziemniaki z pietruszką 200 g Kompot owocowy 200 ml		
	P	Galaretko owocowa z czarną porzeczką 200 g Biszkopty 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> )			Galaretko owocowa z czarną porzeczką b/c 200 g	Galaretko owocowa z czarną porzeczką b/c 200 g Biszkopty 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> )	Galaretko owocowa z czarną porzeczką 200 g	
Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica wiśniowa wieprzowa 40 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Sałatka jarzynowa 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Miód 25 g Sałata masłowa 10 g Kakao gotowane na mleku 200 ml ( <b>SOJ, MLE</b> )	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica wiśniowa wieprzowa 40 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Sałatka jarzynowa - diety 100 g ( <b>JAJ</b> ) Miód 25 g Sałata masłowa 10 g Herbata z cukrem 200 ml	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica wiśniowa wieprzowa 40 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Sałatka jarzynowa - diety 100 g ( <b>JAJ</b> ) Miód 25 g Sałata masłowa 10 g Herbata z cukrem 200 ml	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica wiśniowa wieprzowa 40 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Sałatka jarzynowa - diety 100 g ( <b>JAJ</b> ) Miód 25 g Sałata masłowa 10 g Herbata z cukrem 200 ml	Chleb graham 30 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Poledwica wiśniowa wieprzowa 20 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Sałatka jarzynowa 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Sałata masłowa 10 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml ( <b>SOJ, MLE</b> )	Chleb graham 80 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica wiśniowa wieprzowa 40 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Sałatka jarzynowa 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Sałata masłowa 10 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml ( <b>SOJ, MLE</b> )	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka hetmańska 40 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Sałatka jarzynowa - diety 100 g ( <b>JAJ</b> ) Miód 25 g Sałata masłowa 20 g Herbata z cukrem 200 ml	Szynka wieprzowa z liściem 20 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Ser biały - plaster 20 g ( <b>MLE</b> ) Płatki czekoladowe (suche) 20 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Sałatka jarzynowa - diety 100 g ( <b>JAJ</b> ) Mleko 150 ml ( <b>MLE</b> ) Powidła śliwkowe 30 g Papryka świeża 20 g Mix sałat 8 g
	Pn	Mus owocowy 100 g			Chleb pszenny 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka gotowana - wędlina 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Cykorcia 10 g Herbata z cukrem 200 ml	Mus owocowy 100 g	Chleb graham 30 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka gotowana - wędlina 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Cykorcia 10 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Mus owocowy 100 g
	Kcal: 2331.25 kcal; Białko ogółem: 71.88 g; Tłuszcz ogółem: 77.27 g; Węglowodany ogółem: 324.67 g; Kw. tł. nasycone: 37.63 g; Sól: 4.52 g; Błonnik: 31.28 g; W tym cukry: 91.81 g;	Kcal: 2021.71 kcal; Białko ogółem: 77.96 g; Tłuszcz ogółem: 72.05 g; Węglowodany ogółem: 268.16 g; Kw. tł. nasycone: 32.06 g; Sól: 4.19 g; Błonnik: 23.10 g; W tym cukry: 69.17 g;	Kcal: 1882.31 kcal; Białko ogółem: 78.54 g; Tłuszcz ogółem: 55.61 g; Węglowodany ogółem: 268.94 g; Kw. tł. nasycone: 21.11 g; Sól: 4.19 g; Błonnik: 23.70 g; W tym cukry: 70.43 g;	Kcal: 2401.49 kcal; Białko ogółem: 91.48 g; Tłuszcz ogółem: 87.49 g; Węglowodany ogółem: 311.01 g; Kw. tł. nasycone: 40.78 g; Sól: 5.59 g; Błonnik: 25.10 g; W tym cukry: 74.23 g;	Kcal: 1274.21 kcal; Białko ogółem: 68.41 g; Tłuszcz ogółem: 45.09 g; Węglowodany ogółem: 166.43 g; Kw. tł. nasycone: 22.38 g; Sól: 2.49 g; Błonnik: 22.88 g; W tym cukry: 50.38 g;	Kcal: 2328.45 kcal; Białko ogółem: 111.36 g; Tłuszcz ogółem: 88.60 g; Węglowodany ogółem: 258.32 g; Kw. tł. nasycone: 46.94 g; Sól: 7.33 g; Błonnik: 35.31 g; W tym cukry: 40.62 g;	Kcal: 1881.61 kcal; Białko ogółem: 83.37 g; Tłuszcz ogółem: 63.20 g; Węglowodany ogółem: 268.98 g; Kw. tł. nasycone: 15.75 g; Sól: 5.01 g; Błonnik: 23.21 g; W tym cukry: 69.99 g;	Kcal: 549.97 kcal; Białko ogółem: 28.71 g; Tłuszcz ogółem: 25.15 g; Węglowodany ogółem: 59.38 g; Kw. tł. nasycone: 14.99 g; Sól: 2.61 g; Błonnik: 3.22 g; W tym cukry: 19.22 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 12\_K\_WSD BYDGOSZCZ

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. tłuszczu	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
Shłodzenie	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Paprykarz 100 g (RYB) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Dżem szt -25g 1 szt Pomidor b/skóry 60 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Ser biały - plaster 40 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód 25 g Pomidor b/skóry 60 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ser biały - plaster 40 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód 25 g Pomidor b/skóry 60 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Ser biały - plaster 40 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód 25 g Pomidor b/skóry 60 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 50 g (RYB) Szynka hetmańska 20 g (GLU, SOJ) Pomidor b/skóry 60 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Paprykarz 100 g (RYB) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 60 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Jogurt owocowy 150g b/laktozy 1 szt (MLE) Miód 25 g Pomidor b/skóry 60 g Herbata ziołowa 200 ml	Szynka złocista 20 g (SOJ, MLE, SEL) Serek trójkąt 1 szt Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Miód 25 g Ogórek świeży 20 g Serek Tartare 1 szt (MLE) Rukola 10 g Herbata ziołowa 200 ml
	II Ś			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka z indykiem 30 g (SOJ) Cykorcia 10 g Herbata z cukrem 200 ml		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Cykorcia 10 g Herbata b/c 200 ml		
Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE) Gulasz wieprzowy duszony 100 g (GLU) Sałatka szwedzka 100 g (GOR) Kopytka ziemniaczane z koperkiem 150 g (GLU, JAJ) Kompot z jabłek 200 ml	Zupa szpinakowa z ryżem 250 ml (MLE) Gulasz wieprzowy gotowany 100 g (GLU) Sos jarzynowy 100 ml (GLU, MLE) Kalaflor gotowany na parze 150 g Kopytka ziemniaczane z koperkiem 150 g (GLU, JAJ) Kompot z jabłek 200 ml	Zupa szpinakowa z ryżem 250 ml (MLE) Gulasz wieprzowy gotowany 100 g (GLU) Sos jarzynowy 100 ml (GLU, MLE) Kalaflor gotowany na parze 150 g Kopytka ziemniaczane z koperkiem 150 g (GLU, JAJ) Kompot z jabłek 200 ml	Zupa szpinakowa z ryżem 250 ml (MLE) Gulasz wieprzowy gotowany 100 g (GLU) Sos jarzynowy 100 ml (GLU, MLE) Kalaflor gotowany na parze 150 g Kopytka ziemniaczane z koperkiem 150 g (GLU, JAJ) Kompot z jabłek 200 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE) Gulasz wieprzowy gotowany 100 g (GLU) Sos jarzynowy 100 ml (GLU, MLE) Sałatka szwedzka 100 g (GOR) Kopytka ziemniaczane z koperkiem 100 g (GLU, JAJ) Kompot z jabłek b/c 200 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE) Gulasz wieprzowy gotowany 100 g (GLU) Sos jarzynowy 100 ml (GLU, MLE) Sałatka szwedzka 100 g (GOR) Kopytka ziemniaczane 150 g (GLU, JAJ) Kompot z jabłek b/c 200 ml	Zupa szpinakowa z ryżem b/ml 250 ml Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Sos pietruszkowy b/ml 100 ml (GLU) Brokuł gotowany na parze 150 g Kopytka ziemniaczane 150 g (GLU, JAJ) Kompot z jabłek 200 ml	
	P	Ryż gotowany na mleku z musem jabłkowym 200 g (MLE, SO2)						Ryż got na wodzie z musem jabłkowym 200 g
Kolacja	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej i jarzyn 100 g (RYB) Poledwica z kurcząt 40 g (SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Rzodkiewka czerwona 40 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Poledwica z kurcząt 40 g (SOJ) Pasta z ryby gotowanej i jarzyn 100 g (RYB) Serek Tartare 1 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Buraczki gotowane plastry 50 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Poledwica z kurcząt 40 g (SOJ) Pasta z ryby gotowanej i jarzyn 100 g (RYB) Serek Tartare 1 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Buraczki gotowane plastry 50 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Poledwica z kurcząt 40 g (SOJ) Pasta z ryby gotowanej i jarzyn 100 g (RYB) Serek Tartare 1 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Buraczki gotowane plastry 50 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej i jarzyn 50 g (RYB) Rzodkiewka czerwona 40 g Poledwica z kurcząt 20 g (SOJ) Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej i jarzyn 100 g (RYB) Poledwica z kurcząt 40 g (SOJ) Rzodkiewka czerwona 40 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Pasta jarzynowa z jajkiem 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Buraczki gotowane plastry 50 g Herbata owocowa 200 ml	Poledwica miodowa drobiowa 20 g Ser żółty 20 g (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Rzodkiewka czerwona 20 g Serek Haga 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 20 g
	Pn	Kisiel gotowany podany z tartym jabłkiem 200 ml			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ser mozzarella 30 g (MLE) Pomidor b/skóry 30 g Herbata owocowa 200 ml	Kisiel gotowany podany z tartym jabłkiem 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser mozzarella 30 g (MLE) Pomidor b/skóry 30 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Kisiel gotowany podany z tartym jabłkiem 200 ml
	Kcal: 2444.45 kcal; Białko ogółem: 94.59 g; Tłuszcz ogółem: 78.03 g; Węglowodany ogółem: 374.12 g; Kw. tł. nasycone: 33.78 g; Sól: 7.56 g; Błonnik: 22.41 g; W tym cukry: 81.38 g;	Kcal: 2328.45 kcal; Białko ogółem: 86.99 g; Tłuszcz ogółem: 77.12 g; Węglowodany ogółem: 355.23 g; Kw. tł. nasycone: 36.37 g; Sól: 4.65 g; Błonnik: 23.87 g; W tym cukry: 79.16 g;	Kcal: 2220.75 kcal; Białko ogółem: 91.49 g; Tłuszcz ogółem: 62.68 g; Węglowodany ogółem: 356.30 g; Kw. tł. nasycone: 26.17 g; Sól: 4.68 g; Błonnik: 23.91 g; W tym cukry: 79.05 g;	Kcal: 2751.81 kcal; Białko ogółem: 107.51 g; Tłuszcz ogółem: 103.51 g; Węglowodany ogółem: 381.67 g; Kw. tł. nasycone: 52.55 g; Sól: 6.09 g; Błonnik: 24.99 g; W tym cukry: 76.17 g;	Kcal: 1702.65 kcal; Białko ogółem: 73.16 g; Tłuszcz ogółem: 63.05 g; Węglowodany ogółem: 225.87 g; Kw. tł. nasycone: 20.42 g; Sól: 4.62 g; Błonnik: 18.29 g; W tym cukry: 52.73 g;	Kcal: 2649.15 kcal; Białko ogółem: 113.50 g; Tłuszcz ogółem: 118.04 g; Węglowodany ogółem: 315.63 g; Kw. tł. nasycone: 49.06 g; Sól: 9.35 g; Błonnik: 29.96 g; W tym cukry: 37.48 g;	Kcal: 2001.45 kcal; Białko ogółem: 85.62 g; Tłuszcz ogółem: 41.79 g; Węglowodany ogółem: 337.62 g; Kw. tł. nasycone: 9.37 g; Sól: 4.12 g; Błonnik: 20.27 g; W tym cukry: 51.75 g;	Kcal: 710.08 kcal; Białko ogółem: 32.18 g; Tłuszcz ogółem: 32.62 g; Węglowodany ogółem: 72.72 g; Kw. tł. nasycone: 20.24 g; Sól: 3.00 g; Błonnik: 3.57 g; W tym cukry: 19.20 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 12\_K\_WSD BYDGOSZCZ

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. tłuszczu	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet	
2025-01-09 czwartek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Rogal z makiem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Schab pieczony - wędlina 40 g (GLU, SOJ, SEL) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 50 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Rogal z makiem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Schab pieczony - wędlina 40 g (GLU, SOJ, SEL) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 50 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Rogal z makiem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Schab pieczony - wędlina 40 g (GLU, SOJ, SEL) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 50 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Rogal z makiem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Schab pieczony - wędlina 40 g (GLU, SOJ, SEL) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 50 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Schab pieczony - wędlina 20 g (GLU, SOJ, SEL) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 50 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Schab pieczony - wędlina 40 g (GLU, SOJ, SEL) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 50 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Ser żółty b/ laktozy 30 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 50 g Herbata ziołowa 200 ml	Schab pieczony - wędlina 20 g (GLU, SOJ, SEL) Serek Haga 1 szt (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Mix sałat 10 g Herbata z cytryną i cukrem 200ml
	II ś			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ser mozzarella 30 g (MLE) Szpinak baby 10 g Herbata malinowa 200 ml		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser mozzarella 30 g (MLE) Pomidor b/skóry 40 g Herbata b/c 200 ml			
	Obiad	Zupa neopolitańska zabieleną śmietaną 250 ml (GLU, MLE) Udko pieczone b/k b/s 100 g Sos własny 100 ml (GLU) Ryż gotowany na sypkko 200 g Surówka z białej kapusty, marchwi, jabłka i pora 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa solferino z ziemniakami 250 ml (GLU, MLE) Udko gotowane b/k b/s na parze 100 g Sos śmietanowy 100 g (MLE) Ryż na sypkko 200 g Szpinak na ciepło 150 g (GLU) Woda z cytryną 200 ml	Zupa solferino z ziemniakami 250 ml (GLU, MLE) Udko gotowane b/k b/s na parze 100 g Sos jarzynowy 100 ml (GLU, MLE) Ryż gotowany na sypkko 200 g Surówka z białej kapusty, marchwi, jabłka i pora 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa solferino z ziemniakami 250 ml (GLU, MLE) Udko pieczone b/k b/s 100 g Ryż gotowany na sypkko 200 g Surówka z białej kapusty, marchwi, jabłka i pora 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa solferino z ziemniakami 250 ml (GLU, MLE) Udko pieczone b/k b/s 100 g Sos własny 100 ml (GLU) Ryż gotowany na sypkko 200 g Surówka z białej kapusty, marchwi, jabłka i pora 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa solferino z ziemniakami b/ml 250 ml (GLU, MLE) Udko gotowane b/k b/s na parze 100 g Sos jarzynowy 100 ml (GLU) Ryż gotowany na sypkko 200 g Szpinak na ciepło 150 g (GLU) Woda z cytryną 200 ml		
	P	Gruszka gotowana w sosie waniliowym 130 g (MLE)	Gruszka gotowana w sosie waniliowym 130 g (MLE)	Gruszka gotowana w sosie waniliowym 130 g (MLE)			Gruszka gotowana w sosie waniliowym b/c 130 g (MLE)	Gruszka gotowana 130 g Jogurt owocowy 150 g b/laktozy 1 szt (MLE)	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Bigos z białej i kiszzonej kapusty z kielbasą 150 g (GLU) Ser żółty 40 g (MLE) Miód 25 g Papryka świeża 60 g Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód 25 g Roszponka 10 g Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód 25 g Roszponka 10 g Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód 25 g Roszponka 10 g Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 20 g Papryka świeża 60 g Bawarka na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Bigos z białej i kiszzonej kapusty z kielbasą 150 g (GLU) Ser żółty 40 g (MLE) Papryka świeża 60 g Jabłko 1 szt Bawarka na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Bigos z białej i kiszzonej kapusty z kielbasą 150 g (GLU) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód 25 g Roszponka 20 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Poledwica z kurcząt 20 g (SOJ) Ser żółty 20 g (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Papryka świeża 20 g Herbata owocowa 200 ml Serek Tartare 1 szt (MLE) Cykorcia 10 g
	Pn	Ciastko Lubisie 1 szt 1 szt (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE)	Mus owocowy 100 g		Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 30 g Pasta z brokoła 30 g Herbata ziołowa 200 ml	Mus owocowy 100 g	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z brokoła 30 g Szpinak baby 10 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Mus owocowy 100 g	
	Kcal: 12364.99 kcal; Białko ogółem: 200.06 g; Tłuszcz ogółem: 139.65 g; Węglowodany ogółem: 2748.89 g; Kw. tł. nasycone: 50.94 g; Sól: 6.76 g; Błonnik: 375.18 g; W tym cukry: 1727.50 g;	Kcal: 2407.04 kcal; Białko ogółem: 87.80 g; Tłuszcz ogółem: 83.39 g; Węglowodany ogółem: 333.07 g; Kw. tł. nasycone: 39.04 g; Sól: 4.94 g; Błonnik: 18.62 g; W tym cukry: 65.33 g;	Kcal: 2257.44 kcal; Białko ogółem: 87.66 g; Tłuszcz ogółem: 66.89 g; Węglowodany ogółem: 332.93 g; Kw. tł. nasycone: 28.10 g; Sól: 4.93 g; Błonnik: 18.62 g; W tym cukry: 65.21 g;	Kcal: 2840.64 kcal; Białko ogółem: 107.05 g; Tłuszcz ogółem: 110.23 g; Węglowodany ogółem: 368.27 g; Kw. tł. nasycone: 52.21 g; Sól: 6.33 g; Błonnik: 22.52 g; W tym cukry: 63.44 g;	Kcal: 1499.56 kcal; Białko ogółem: 66.18 g; Tłuszcz ogółem: 50.74 g; Węglowodany ogółem: 201.10 g; Kw. tł. nasycone: 22.61 g; Sól: 3.57 g; Błonnik: 20.49 g; W tym cukry: 57.79 g;	Kcal: 12307.17 kcal; Białko ogółem: 210.43 g; Tłuszcz ogółem: 148.79 g; Węglowodany ogółem: 2713.39 g; Kw. tł. nasycone: 62.43 g; Sól: 8.22 g; Błonnik: 389.77 g; W tym cukry: 1725.75 g;	Kcal: 2050.56 kcal; Białko ogółem: 79.30 g; Tłuszcz ogółem: 81.45 g; Węglowodany ogółem: 266.44 g; Kw. tł. nasycone: 19.49 g; Sól: 5.77 g; Błonnik: 20.78 g; W tym cukry: 47.11 g;	Kcal: 644.12 kcal; Białko ogółem: 29.61 g; Tłuszcz ogółem: 31.77 g; Węglowodany ogółem: 75.98 g; Kw. tł. nasycone: 17.39 g; Sól: 2.82 g; Błonnik: 3.33 g; W tym cukry: 34.68 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 12\_K\_WSD BYDGOSZCZ

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. tłuszczu	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
Śniadanie	Zupa ml. z ryżem 200 ml (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU, SOJ) Chleb zwykły (pszemno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR) Papryka świeża 60 g Miód 25 g Szynka staropolska 40 g (SOJ) Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Zupa ml. z ryżem 200 ml (MLE) Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Mix sałat 20 g Szynka staropolska 40 g (SOJ) Miód 25 g Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR) Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Zupa ml. z ryżem 200 ml (MLE) Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 10 g (MLE) Mix sałat 20 g Szynka staropolska 40 g (SOJ) Miód 25 g Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR) Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Zupa ml. z ryżem 200 ml (MLE) Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Mix sałat 20 g Szynka staropolska 40 g (SOJ) Miód 25 g Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR) Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser zółty 20 g (MLE) Papryka świeża 60 g Szynka staropolska 20 g (SOJ) Pasta z jajka 50 g (JAJ, GOR) Herbata z cytryną b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Ser zółty 40 g (MLE) Papryka świeża 60 g Szynka staropolska 40 g (SOJ) Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR) Herbata z cytryną b/c 200 ml	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Pomidory koktajlowe 20 g Szynka hetmańska 40 g Miód 25 g Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR) Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Ser biały - plaster 20 g (MLE) Szynka gotowana - wedlina (GLU, SOJ) Roszponka 10 g Dżem szt - 25g 1 szt Sałata masłowa 8 g
	II Ś				Sok pomidorowy 250 ml Suchary 30 g (GLU, SOJ, MLE)	Sok pomidorowy 200 ml Suchary 30 g (GLU, SOJ, MLE)		
Obiad	Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty 250 ml Ryba smażona w panierce (dorsz) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z selera i brzoskwinii z jogurtem 150 g (MLE, SEL, SOJ) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa szpinakowa z laną kłuską 250 ml (GLU, MLE) Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Marchewka gotowana kostka 150 g Sos koperkowy 50 ml (GLU) Woda z cytryną 200 ml			Woda z cytryną 200 ml Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty 250 ml Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z selera i brzoskwinii z jogurtem 150 g (MLE, SEL, SOJ) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Marchewka gotowana kostka 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty 250 ml Ryba smażona w panierce (dorsz) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z selera i brzoskwinii z jogurtem 150 g (MLE, SEL, SOJ) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Marchewka gotowana kostka 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa szpinakowa z laną kłuską b/ml 250 ml (GLU) Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Marchewka gotowana kostka 150 g Woda z cytryną 200 ml	
	P	panna cotta 200 ml (MLE)		Panna cotta 200 ml (MLE)		Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml		
Kolacja	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Ser biały - plaster 50 g (MLE) Szynka miczałowej 40 g (GLU) Dżem szt - 25g 1 szt Sałata masłowa 10 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka miczałowej 40 g (GLU) Ser biały - plaster 50 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Sałata masłowa 10 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka miczałowej 40 g (GLU) Ser biały - plaster 50 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Sałata masłowa 10 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka miczałowej 40 g (GLU) Ser biały - plaster 50 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Sałata masłowa 10 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser biały - plaster 30 g (MLE) Szynka miczałowej 20 g (GLU) Sałata masłowa 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Ser biały - plaster 50 g (MLE) Szynka miczałowej 40 g (GLU) Dżem szt - 25g 1 szt Sałata masłowa 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Sałata masłowa 10 g Herbata owocowa 200 ml Ser biały - plaster b/laktozy 50 g (MLE)	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Rzodkiewka czerwona 20 g Cykorcia 10 g Serek trójkąt 1 szt (MLE) Miód 25 g Herbata owocowa 200 ml Poledwica sopočka wieprzowa 20 g (SOJ, MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE)
	Pn	Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt		Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Pomidor b/skóry 30 g Herbata z cukrem 200 ml	Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Ogórek kiszony 30 g Herbata b/c 200 ml Ser biały - plaster 20 g (MLE)	Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt	
	Kcal: 2710.81 kcal; Białko ogółem: 110.39 g; Tłuszcz ogółem: 93.53 g; Węglowodany ogółem: 372.61 g; Kw. tł. nasycone: 38.05 g; Sól: 6.92 g; Błonnik: 30.25 g; W tym cukry: 95.52 g;	Kcal: 2554.54 kcal; Białko ogółem: 102.85 g; Tłuszcz ogółem: 81.54 g; Węglowodany ogółem: 361.65 g; Kw. tł. nasycone: 37.04 g; Sól: 5.42 g; Błonnik: 24.10 g; W tym cukry: 89.11 g;	Kcal: 2404.94 kcal; Białko ogółem: 102.71 g; Tłuszcz ogółem: 65.04 g; Węglowodany ogółem: 361.51 g; Kw. tł. nasycone: 26.09 g; Sól: 5.41 g; Błonnik: 24.10 g; W tym cukry: 88.99 g;	Kcal: 2812.08 kcal; Białko ogółem: 113.47 g; Tłuszcz ogółem: 92.27 g; Węglowodany ogółem: 390.24 g; Kw. tł. nasycone: 43.03 g; Sól: 6.43 g; Błonnik: 23.36 g; W tym cukry: 83.56 g;	Kcal: 1481.43 kcal; Białko ogółem: 68.03 g; Tłuszcz ogółem: 50.16 g; Węglowodany ogółem: 198.48 g; Kw. tł. nasycone: 23.22 g; Sól: 4.05 g; Błonnik: 27.20 g; W tym cukry: 74.76 g;	Kcal: 2736.53 kcal; Białko ogółem: 127.76 g; Tłuszcz ogółem: 113.21 g; Węglowodany ogółem: 317.90 g; Kw. tł. nasycone: 48.28 g; Sól: 8.98 g; Błonnik: 34.14 g; W tym cukry: 64.83 g;	Kcal: 1702.64 kcal; Białko ogółem: 68.41 g; Tłuszcz ogółem: 55.09 g; Węglowodany ogółem: 248.97 g; Kw. tł. nasycone: 12.24 g; Sól: 4.27 g; Błonnik: 19.64 g; W tym cukry: 64.37 g;	Kcal: 612.72 kcal; Białko ogółem: 25.21 g; Tłuszcz ogółem: 21.05 g; Węglowodany ogółem: 88.02 g; Kw. tł. nasycone: 12.69 g; Sól: 2.55 g; Błonnik: 3.43 g; W tym cukry: 26.52 g;

## **Oznaczenia wskaźników odż.:**

*Kcal - Wartość energetyczna[kcal],*

*Białko ogółem - Białko ogółem,*

*Tłuszcz ogółem - Tłuszcz,*

*Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,*

*Sód - Sód,*

*Sól - Sól,*

*Potas - Potas,*

*Wapń - Wapń,*

*Fosfor - Fosfor,*

*Magnez - Magnez,*

*Żelazo - Żelazo,*

*Kw. tł. nasycone - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,*

*WW - WW,*

*Błonnik - Błonnik pokarmowy,*

*W tym cukry - suma cukrów prostych,*