

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-21 do dnia 2025-01-30 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	
2025-01-21 wtorek	Śniadanie	Herbata owocowa 200 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Poledwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Papryka świeża 60 g Dżem szt -25g 1 szt Majonez 10 g (JAJ, GOR)	Herbata owocowa 200 ml Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Poledwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Buraczki gotowane w kostce 60 g Dżem szt -25g 1 szt	Herbata owocowa 200 ml Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Poledwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Buraczki gotowane w kostce 60 g Dżem szt -25g 1 szt	Herbata owocowa 200 ml Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Poledwica miódowa drobiowa 20 g Buraczki gotowane w kostce 60 g Dżem szt -25g 1 szt	Herbata owocowa b/c 200 ml Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Poledwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Papryka świeża 60 g Sałata masłowa 10 g	Herbata owocowa b/c 200 ml Chleb graham 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Poledwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Papryka świeża 60 g Sałata masłowa 10 g Majonez 10 g (JAJ, GOR)	Herbata owocowa 200 ml Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt -25g 1 szt Buraczki gotowane w kostce 60 g	Poledwica miódowa drobiowa 20 g Serek Haga 1 szt (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Miód 25 g Sałata masłowa 10 g
		II Ś			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ser mozzarella 30 g (MLE) Pomidor b/skóry 40 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser mozzarella 30 g (MLE) Pomidor b/skóry 40 g Herbata z cytryną b/c 200 ml Poledwica miódowa drobiowa 20 g		
Obiad	Zupa krem z zielonego groszku z grzankami 250 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL) Lasagne mięsna w sosie pomidorowym z serem żółtym 200 g (GLU, MLE) Woda z miętą 200 ml Surówka nowalijkowa 150 g	Zupa marchwianka z makaronem i zieleciną 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kurczak gotowany w sosie porowym 150 g (GLU, MLE) Ziemniaki z zieleciną 200 g Woda z miętą 200 ml Szpinak na ciepło 150 g (GLU)	Zupa marchwianka z makaronem i zieleciną 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kurczak gotowany w sosie porowym 150 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Woda z miętą 200 ml Szpinak na ciepło 150 g (GLU)	Zupa krem z zielonego groszku z grzankami 250 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL) Kurczak gotowany w sosie porowym 150 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Woda z miętą 200 ml Surówka nowalijkowa 150 g	Zupa krem z zielonego groszku z grzankami 250 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL) Kurczak gotowany w sosie porowym 150 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Woda z miętą 200 ml Surówka nowalijkowa 150 g	Zupa krem z zielonego groszku z grzankami b/ml 250 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL) Kurczak gotowany w sosie porowym b/ml 150 g (GLU) Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Woda z miętą 200 ml Surówka nowalijkowa 150 g			
	P	Ryż gotowany na mleku z mussem jabłkowym 200 g (MLE, SO2) Wafle ryżowe 30 g			Wafle ryżowe 30 g Ryż gotowany na mleku z mussem jabłkowym b/c 200 g (MLE, SO2)	Ryż gotowany na mleku z mussem jabłkowym 200 ml (MLE, SO2) Wafle ryżowe 30 g	Ryż na mleku roślinnym z mussem jabłkowym 200 ml Wafle ryżowe 30 g		
Kolejka	Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Cykoria 20 g Powidła śliwkowe 30 g	Mleko gotowane 200 ml (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Cykoria 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt	Mleko gotowane 200 ml (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Cykoria 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt	Mleko gotowane 200 ml (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 60 g (GLU, SOJ) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Cykoria 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt	Mleko gotowane 200 ml (MLE) Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka hetmańska 20 g (GLU, SOJ) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Cykoria 20 g	Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE) Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Cykoria 20 g Pomidory koktajlowe 30 g	Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Pasta z ciecierzycy 100 g Miód sztukowy 25g 1 szt Cykoria 20 g	Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Serek trójką 1 szt Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Dżem szt -25g 1 szt Ogórek świeży b/s 50 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 30 g	
	Ph	Sok marchwiowo-jabłkowy 1 szt 1 szt			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Sałata masłowa 20 g Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR) Herbata owocowa b/c 200 ml	Sok marchwiowo-jabłkowy 1 szt 1 szt	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek Haga 2 szt (MLE) Sałata masłowa 20 g Pasta z jajka 50 g (JAJ, GOR) Ogórek świeży 30 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Sok marchwiowo-jabłkowy 1 szt 1 szt	
	Kcal: 2269.18 kcal; Białko ogółem: 89.77 g; Tłuszcz ogółem: 93.35 g; Węglowodany ogółem: 286.47 g; Kw. tł. nasycone: 39.63 g; Sól: 5.22 g; Błonnik: 25.79 g; W tym cukry: 57.93 g;	Kcal: 2314.74 kcal; Białko ogółem: 103.28 g; Tłuszcz ogółem: 76.13 g; Węglowodany ogółem: 317.97 g; Kw. tł. nasycone: 33.64 g; Sól: 4.12 g; Błonnik: 19.63 g; W tym cukry: 36.37 g;	Kcal: 2165.14 kcal; Białko ogółem: 103.14 g; Tłuszcz ogółem: 59.63 g; Węglowodany ogółem: 317.83 g; Kw. tł. nasycone: 22.70 g; Sól: 4.12 g; Błonnik: 19.63 g; W tym cukry: 36.25 g;	Kcal: 3026.44 kcal; Białko ogółem: 134.13 g; Tłuszcz ogółem: 121.58 g; Węglowodany ogółem: 364.69 g; Kw. tł. nasycone: 56.53 g; Sól: 6.10 g; Błonnik: 23.54 g; W tym cukry: 46.52 g;	Kcal: 1634.39 kcal; Białko ogółem: 82.36 g; Tłuszcz ogółem: 50.84 g; Węglowodany ogółem: 223.30 g; Kw. tł. nasycone: 20.60 g; Sól: 2.83 g; Błonnik: 24.42 g; W tym cukry: 32.30 g;	Kcal: 2758.50 kcal; Białko ogółem: 128.11 g; Tłuszcz ogółem: 130.11 g; Węglowodany ogółem: 285.68 g; Kw. tł. nasycone: 63.06 g; Sól: 6.77 g; Błonnik: 35.84 g; W tym cukry: 38.39 g;	Kcal: 2084.25 kcal; Białko ogółem: 88.95 g; Tłuszcz ogółem: 55.84 g; Węglowodany ogółem: 322.85 g; Kw. tł. nasycone: 11.53 g; Sól: 4.89 g; Błonnik: 27.59 g; W tym cukry: 36.69 g;	Kcal: 659.47 kcal; Białko ogółem: 27.12 g; Tłuszcz ogółem: 28.18 g; Węglowodany ogółem: 81.99 g; Kw. tł. nasycone: 17.58 g; Sól: 2.94 g; Błonnik: 3.32 g; W tym cukry: 19.53 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-21 do dnia 2025-01-30 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/bezlaktowa	WSD Dodatek dla diet	
2025-01-22 środa	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) Miód 25 g Szpinak baby 20 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Połędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Ser biały - plaster 40 g (MLE) Miód 25 g Szpinak baby 20 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Ser biały - plaster 40 g (MLE) Miód 25 g Szpinak baby 20 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Połędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Ser biały - plaster 40 g (MLE) Miód 25 g Szpinak baby 20 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (GLU, 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 Ogórek świeży 20 g Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml (GLU, 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 Ogórek świeży 20 g Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Połędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Ser b/laktozy 40 g (MLE) Miód 25 g Szpinak baby 20 g Herbata z cukrem 200 ml	Poledwica sopočka wieprzowa 20 g (SOJ, MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Ogórek świeży 20 g Herbata ziołowa 200 ml Cykoria 10 g Dżem 25 g
	II ś			Actimel 1 szt 1 szt (MLE) Biszkopty 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Jabłko 1 szt		Actimel 1 szt 1 szt (MLE) Biszkopty 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Jabłko 1 szt			
	Obiad	Rosół z laną kluseczką i zieleciną 250 ml (GLU, SEL) Pałki z kurczaka pieczone z pieczarkami 1 szt Marchewka z groszkiem duszona 100 g (GLU, MLE) Ryż gotowany z zieleciną 200 g Kompot owocowy 200 ml	Rosół z laną kluseczką 250 ml (GLU, SEL) Pałka z kurczaka gotowana 100 g Ryż gotowany z zieleciną 200 g Marchewka duszona 150 g (GLU) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU) Kompot owocowy 200 ml	Rosół z makaronem 250 ml (GLU, SEL) Pałka z kurczaka gotowana 100 g Ryż gotowany z zieleciną 200 g Marchewka duszona 150 g (GLU) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU) Kompot owocowy 200 ml	Rosół z laną kluseczką 250 ml (GLU, SEL) Pałka z kurczaka gotowana 100 g Marchewka duszona 100 g (GLU) Ryż gotowany z zieleciną 100 g Ogórek kiszony ćwiartki 50 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Rosół z laną kluseczką 250 ml (GLU, SEL) Pałki z kurczaka gotowane 100 g Marchewka z groszkiem duszona 100 g (GLU, MLE) Ryż gotowany z zieleciną 200 g Ogórek kiszony ćwiartki 50 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Rosół z laną kluseczką 250 ml (GLU, SEL) Pałka z kurczaka gotowana 100 g Ryż gotowany z zieleciną 200 g Marchewka duszona 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml		
	P	Pączek 1 szt Mleko gotowane 150 ml (MLE)		Drożdźówka 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Mleko gotowane 150 ml (MLE)	Wafle ryżowe 30 g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Jabłko 1 szt	Drożdźówka 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Mleko gotowane 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) Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Dżem szt - 25g 1 szt Rzodkiewka czerwona 40 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Dżem szt - 25g 1 szt Sałata masłowa 20 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Szynkówka 20 g (GLU, SOJ, GOR) Dżem szt - 25g 1 szt Sałata masłowa 20 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Dżem szt - 25g 1 szt Sałata masłowa 20 g Pasta z marchewki got 30 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynkówka 20 g (GLU, SOJ, GOR) Rzodkiewka czerwona 40 g Pasta z marchewki 30 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Rzodkiewka czerwona 40 g Pasta z marchewki got 30 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Jogurt owocowy 150g b/laktozy 1 szt (MLE) Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Dżem szt - 25g 1 szt Sałata masłowa 20 g Herbata owocowa 200 ml	Schab pieczony 20 g Serek Deliser 1 szt (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Miód 25 g Pomidory koktajlowe 20 g Herbata owocowa 200 ml Pasta z marchewki got 30 g
Pn		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica miodowa drobiowa 30 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor b/skóry ćwiartki 30g Herbata owocowa 200 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica miodowa 40 g (SOJ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor ćwiartki 30 g Herbata b/c 200 ml	Jogurt naturalny b/laktozy 150g 1 szt (MLE)			
	Kcal: 2655.77 kcal; Białko ogółem: 88.08 g; Tłuszcz ogółem: 97.87 g; Węglowodany ogółem: 370.39 g; Kw. tł. nasycone: 46.57 g; Sól: 5.36 g; Błonnik: 22.04 g; W tym cukry: 81.50 g;	Kcal: 2668.22 kcal; Białko ogółem: 94.24 g; Tłuszcz ogółem: 92.92 g; Węglowodany ogółem: 377.14 g; Kw. tł. nasycone: 37.35 g; Sól: 5.49 g; Błonnik: 19.71 g; W tym cukry: 70.26 g;	Kcal: 2495.36 kcal; Białko ogółem: 90.43 g; Tłuszcz ogółem: 75.62 g; Węglowodany ogółem: 376.86 g; Kw. tł. nasycone: 26.10 g; Sól: 4.99 g; Błonnik: 19.71 g; W tym cukry: 69.99 g;	Kcal: 3055.69 kcal; Białko ogółem: 106.79 g; Tłuszcz ogółem: 106.01 g; Węglowodany ogółem: 420.02 g; Kw. tł. nasycone: 44.82 g; Sól: 6.71 g; Błonnik: 25.63 g; W tym cukry: 95.04 g;	Kcal: 1482.18 kcal; Białko ogółem: 63.49 g; Tłuszcz ogółem: 57.60 g; Węglowodany ogółem: 181.13 g; Kw. tł. nasycone: 21.61 g; Sól: 3.66 g; Błonnik: 20.29 g; W tym cukry: 53.87 g;	Kcal: 2725.43 kcal; Białko ogółem: 113.06 g; Tłuszcz ogółem: 104.49 g; Węglowodany ogółem: 337.94 g; Kw. tł. nasycone: 47.39 g; Sól: 9.12 g; Błonnik: 32.76 g; W tym cukry: 59.94 g;	Kcal: 2074.87 kcal; Białko ogółem: 76.85 g; Tłuszcz ogółem: 73.49 g; Węglowodany ogółem: 289.75 g; Kw. tł. nasycone: 21.11 g; Sól: 5.25 g; Błonnik: 16.02 g; W tym cukry: 38.56 g;	Kcal: 623.55 kcal; Białko ogółem: 25.69 g; Tłuszcz ogółem: 16.65 g; Węglowodany ogółem: 93.81 g; Kw. tł. nasycone: 9.59 g; Sól: 1.91 g; Błonnik: 3.89 g; W tym cukry: 42.09 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-21 do dnia 2025-01-30 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	
2025-01-23 czwartek	Śniadanie	Zupa ml. z płatkami owsianymi 200 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Ogórek kiszony b/s 60 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Zupa ml. z płatkami owsianymi 200 ml (GLU, MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Mix sałat 20 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml	Zupa ml. z płatkami owsianymi 200 ml (GLU, MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Mix sałat 20 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml	Zupa ml. z płatkami owsianymi 250 ml (GLU, MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Mix sałat 20 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 20 g Ogórek kiszony b/s 60 g Rzodkiewka czerwona 20 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Ogórek kiszony b/s 60 g Rzodkiewka czerwona 20 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Pasta z kalafiora 40 g Szynka hetmańska 40 g Ogórek kiszony b/s 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Ogórek kiszony b/s 60 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml	Szynka hetmańska 20 g (GLU, SOJ) Serek Haga 1 szt (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Miód 25 g Roszponka 10 g
	II ś			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka z piersią indyczą 20 g roszponka 10 g Serek Haga 1 szt (MLE) Herbata owocowa b/c 200 ml		Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka z piersią indyczą 30 g Ogórek świeży 40 g Serek Haga 1 szt (MLE) Herbata owocowa b/c 200 ml			
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami i zieloną 250 ml (MLE, SEL) Gulasz cygański duszony 150g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna gotowana z zieloną 200 g (GLU) Surówka bankietowa 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa krem z cukinii z grzankami 250 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy gotowany z marchewką 150 g (GLU, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Woda z cytryną 200 ml		Zupa ogórkowa z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy gotowany z marchewką 150 g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna gotowana z zieloną 100 g (GLU) Surówka bankietowa 150 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 100 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL) Gulasz cygański duszony 150g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna gotowana z zieloną 200 g (GLU) Surówka bankietowa 150 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 100 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa krem z cukinii z grzankami b/ml 250 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy gotowany z marchewką 150 g (GLU, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 100 g Woda z cytryną 200 ml		
	P	Budyń waniliowy z owocami 200 ml (MLE)						Budyń waniliowy z owocami na ml. roślinnym 200 ml (SOJ)	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (JAJ, MLE, GOR) Poledwica sopocka wieprzowa 40 g (SOJ, MLE) Miód 25 g Pomidor b/skóry 60 g Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (JAJ, MLE, GOR) Poledwica sopocka wieprzowa 40 g (SOJ, MLE) Miód 25 g Pomidor b/skóry 60 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (JAJ, MLE, GOR) Poledwica sopocka wieprzowa 40 g (SOJ, MLE) Miód 25 g Pomidor b/skóry 60 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (JAJ, MLE, GOR) Poledwica sopocka wieprzowa 40 g (SOJ, MLE) Miód 25 g Pomidor b/skóry 60 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Sałatka brokułowa z jajkiem 50 g (JAJ, MLE, GOR) Poledwica sopocka wieprzowa 20 g (SOJ, MLE) Pomidor b/skóry 60 g Sałata masłowa 8 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (JAJ, MLE, GOR) Poledwica sopocka wieprzowa 40 g (SOJ, MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 60 g Sałata masłowa 8 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Ser b/laktozy 40 g (MLE) Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) 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 gotowane 150 ml (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Sałata masłowa 8 g Herbata ziołowa 200 ml Serek Tartare 1 szt (MLE)
	Pn	Ciastko Lubisie 1 szt 1 szt (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE)	Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)	Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ser biały - plaster 30 g (MLE) Pasta z kalafiora 30 g Herbata ziołowa 200 ml Serek Tartare 1 szt (MLE)	Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pasta z kalafiora 40 g Herbata z cytryną b/c 200 ml Serek Tartare 1 szt (MLE)	Banan 1 szt		
		Kcal: 2417.65 kcal; Białko ogółem: 94.10 g; Tłuszcz ogółem: 87.05 g; Węglowodany ogółem: 333.38 g; Kw. tł. nasycone: 39.18 g; Sól: 7.59 g; Błonnik: 27.51 g; W tym cukry: 82.46 g;	Kcal: 2328.69 kcal; Białko ogółem: 109.16 g; Tłuszcz ogółem: 79.20 g; Węglowodany ogółem: 313.54 g; Kw. tł. nasycone: 37.64 g; Sól: 5.75 g; Błonnik: 24.09 g; W tym cukry: 78.01 g;	Kcal: 2179.09 kcal; Białko ogółem: 109.02 g; Tłuszcz ogółem: 62.70 g; Węglowodany ogółem: 313.40 g; Kw. tł. nasycone: 26.70 g; Sól: 5.74 g; Błonnik: 24.09 g; W tym cukry: 77.89 g;	Kcal: 2828.46 kcal; Białko ogółem: 128.55 g; Tłuszcz ogółem: 112.90 g; Węglowodany ogółem: 344.76 g; Kw. tł. nasycone: 60.17 g; Sól: 7.15 g; Błonnik: 26.82 g; W tym cukry: 77.53 g;	Kcal: 1512.81 kcal; Białko ogółem: 76.09 g; Tłuszcz ogółem: 57.95 g; Węglowodany ogółem: 182.71 g; Kw. tł. nasycone: 24.66 g; Sól: 5.14 g; Błonnik: 22.50 g; W tym cukry: 56.74 g;	Kcal: 2922.29 kcal; Białko ogółem: 126.88 g; Tłuszcz ogółem: 127.91 g; Węglowodany ogółem: 343.06 g; Kw. tł. nasycone: 65.58 g; Sól: 11.32 g; Błonnik: 44.29 g; W tym cukry: 62.25 g;	Kcal: 2023.31 kcal; Białko ogółem: 82.24 g; Tłuszcz ogółem: 58.15 g; Węglowodany ogółem: 310.93 g; Kw. tł. nasycone: 17.57 g; Sól: 7.37 g; Błonnik: 23.41 g; W tym cukry: 92.12 g;	Kcal: 642.59 kcal; Białko ogółem: 27.65 g; Tłuszcz ogółem: 27.77 g; Węglowodany ogółem: 77.81 g; Kw. tł. nasycone: 17.22 g; Sól: 2.80 g; Błonnik: 2.67 g; W tym cukry: 17.76 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-21 do dnia 2025-01-30 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	
2025-01-24 piątek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Rzodkiewka czerwona 40 g Miód sztukowy 25g 1 szt Serek Haga 2 szt (MLE) Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Sałata masłowa 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt Serek Haga 2 szt (MLE) Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 10 g (MLE) Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Sałata masłowa 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt Serek Haga 2 szt (MLE) Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Sałata masłowa 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt Serek Haga 2 szt (MLE) Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynkówka 20 g (GLU, SOJ, GOR) Rzodkiewka czerwona 40 g Pomidory koktajlowe 20 g Serek Haga 1 szt (MLE) Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Rzodkiewka czerwona 40 g Pomidory koktajlowe 20 g Serek Haga 2 szt (MLE) Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Rama bezmleczna 2szt 2szt Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Jogurt naturalny b/laktozy 150g 1 szt (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Herbata z cukrem 200 ml Sałata masłowa 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Mleko gotowane 200 ml (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Serek Deliser 1 szt (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Herbata z cukrem 200 ml Sałata masłowa 10 g Szynka dębowa wieprzowa 20 g
		II Ś			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 30 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Cykorria 10 g Herbata malinowa 200 ml Banan 1/2 szt 100 g		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 30 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Ogórek świeży 40 g Herbata malinowa 200 ml Pomarańcza 1/2szt 100 g		
	Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami i zieleciną 250 ml (MLE, SEL) Filet z dorsza smażony w cieście naleśnikowym 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z olejem 150 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Kompot wieloowocowy 200 ml	Zupa jarzynowa z ryżem (kalefior, brokuł) z zieleciną 250 ml (MLE, SEL) Pulpeciki z filetu rybnego "morszczuka" gotowane, 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sos cytrynowy 50 ml (GLU) Dyńa gotowana 150 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Kompot wieloowocowy 200 ml	Zupa jarzynowa z ryżem (kalefior, brokuł) z zieleciną 250 ml (MLE, SEL) Pulpeciki z filetu rybnego "morszczuka" gotowane, 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sos cytrynowy 50 ml (GLU) Dyńa gotowana 150 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Kompot wieloowocowy 200 ml	Zupa jarzynowa z ryżem (kalefior, brokuł) z zieleciną 250 ml (MLE, SEL) Pulpeciki z filetu rybnego "morszczuka" gotowane 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z olejem 150 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Dyńa gotowana 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Zupa jarzynowa z ryżem (kalefior, brokuł) z zieleciną 250 ml (MLE, SEL) Filet z dorsza w cieście naleśnikowym 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z olejem 150 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Dyńa gotowana 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Zupa jarzynowa z ryżem (kalefior, brokuł) b/ml z zieleciną 250 ml (SEL) Pulpeciki z filetu rybnego "morszczuka" gotowane, 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sos cytrynowy 50 ml (GLU) Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z olejem 150 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Kompot wieloowocowy 200 ml		
		P	Biszkopty 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Mleko gotowane 200 ml (MLE) Czekolada b/c 1 szt (MLE) Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Jogurt naturalny b/laktozy 150g 1 szt (MLE) Wafle ryżowe 30 g
	Kolejka	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta mięsna z marchewką 100 g Ser żółty 40 g (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Pomidory koktajlowe 40 g Rukola 10 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta mięsna z marchewką 100 g Ser mozzarella 40 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 40 g Rukola 10 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta mięsna z marchewką 100 g Ser mozzarella 40 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 40 g Rukola 10 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta mięsna z marchewką 100 g Ser mozzarella 40 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 40 g Rukola 10 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta mięsna z marchewką 50 g Serek Haga 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 40 g Rukola 10 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta mięsna z marchewką 100 g Ser żółty 40 g (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Pomidory koktajlowe 40 g Rukola 10 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Rama bezmleczna 2szt 2szt Pasta mięsna z marchewką 100 g Ser żółty b/laktozy 40 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 40 g Rukola 10 g Herbata ziołowa 200 ml	Mleko gotowane 200 ml (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Serek Haga 1 szt (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Ogórek kiszony b/s 30 g Buraczki gotowane w kostce 30 g
Ph		Baton zbożowy Nesquik 25g 1 szt (GLU, MLE)	Jabłko gotowane 1 szt	Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka hetmańska 30 g (GLU, SOJ) Buraczki gotowane plasty 30 g Herbata malinowa 200 ml Mix салат 10 g Herbata z cukrem 200 ml Serek Haga 1 szt (MLE)	Jabłko gotowane 150 g	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka hetmańska 30 g (GLU, SOJ) Mix салат 10 g Herbata b/c 200 ml Buraczki gotowane w kostce 30 g Serek Haga 1 szt (MLE)	Jabłko gotowane 150 g		
	Kcal: 2563.68 kcal; Białko ogółem: 101.32 g; Tłuszcz ogółem: 107.52 g; Węglowodany ogółem: 310.97 g; Kw. tł. nasycone: 57.33 g; Sól: 7.11 g; Błonnik: 30.23 g; W tym cukry: 57.45 g;	Kcal: 2570.63 kcal; Białko ogółem: 97.04 g; Tłuszcz ogółem: 100.87 g; Węglowodany ogółem: 310.97 g; Kw. tł. nasycone: 54.86 g; Sól: 4.06 g; Błonnik: 24.67 g; W tym cukry: 65.91 g;	Kcal: 2421.03 kcal; Białko ogółem: 96.90 g; Tłuszcz ogółem: 84.37 g; Węglowodany ogółem: 310.83 g; Kw. tł. nasycone: 43.92 g; Sól: 4.05 g; Błonnik: 24.67 g; W tym cukry: 65.79 g;	Kcal: 3141.45 kcal; Białko ogółem: 115.34 g; Tłuszcz ogółem: 126.72 g; Węglowodany ogółem: 378.24 g; Kw. tł. nasycone: 71.59 g; Sól: 6.34 g; Błonnik: 25.91 g; W tym cukry: 97.80 g;	Kcal: 1562.37 kcal; Białko ogółem: 67.76 g; Tłuszcz ogółem: 59.50 g; Węglowodany ogółem: 201.07 g; Kw. tł. nasycone: 28.91 g; Sól: 3.63 g; Błonnik: 28.21 g; W tym cukry: 58.35 g;	Kcal: 3303.92 kcal; Białko ogółem: 127.67 g; Tłuszcz ogółem: 164.96 g; Węglowodany ogółem: 322.33 g; Kw. tł. nasycone: 93.04 g; Sól: 9.15 g; Błonnik: 38.65 g; W tym cukry: 104.98 g;	Kcal: 1757.49 kcal; Białko ogółem: 75.09 g; Tłuszcz ogółem: 64.12 g; Węglowodany ogółem: 235.61 g; Kw. tł. nasycone: 18.28 g; Sól: 4.40 g; Błonnik: 19.31 g; W tym cukry: 39.46 g;	Kcal: 594.67 kcal; Białko ogółem: 32.32 g; Tłuszcz ogółem: 22.59 g; Węglowodany ogółem: 73.07 g; Kw. tł. nasycone: 13.53 g; Sól: 3.39 g; Błonnik: 3.37 g; W tym cukry: 31.72 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-21 do dnia 2025-01-30 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) Pasta z białej fasoli 100 g Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Papryka świeża 60 g Dżem szt -25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka złocista 40g (SOJ, MLE, SEL) Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Cykorcia 10 g Dżem szt -25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka złocista 40g (SOJ, MLE, SEL) Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Cykorcia 10 g Dżem szt -25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka złocista 40g (SOJ, MLE, SEL) Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Cykorcia 10 g Dżem szt -25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka złocista 40g (SOJ, MLE, SEL) Papryka świeża 60 g Cykorcia 10 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka złocista 40g (SOJ, MLE, SEL) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Papryka świeża 60 g Dżem szt -25g 1 szt Cykorcia 10 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2 szt Szynka delikatkowa drobiowa 40 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 60 g (JAJ, GOR) Cykorcia 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Szynkówka 20 g (GLU, SOJ, GOR) Serek trójką 1 szt (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Miód 25 g Roszponka 10 g Serek Haga 1 szt (MLE) Herbata z cukrem 200 ml
	II Ś			Kasza manna gotowana na mleku z truskawkami 200 g (GLU, MLE)		Kasza manna na mleku z truskawkami 200 g (GLU, MLE)		
Obiad	Zupa pomidorowa z łaną kluseczką z zieleciną 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Bitka ze schabu duszona 100 g Sos jarzynowy 50 ml (GLU) Kasza jęczmienna gotowana z zieleciną 200 g (GLU) Surówka wiosenna (sałata, rzodkiewka, ogórek św) z sosem jogurtowo-koperkowym 150 g (MLE) Buraczki gotowane 100 g Kompot jabłkowy 200 ml	Zupa pomidorowa z łaną kluseczką z zieleciną 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Bitka ze schabu gotowana 100 g Sos jarzynowy 50 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana z zieleciną 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot jabłkowy 200 ml	Zupa pomidorowa z łaną kluseczką z zieleciną 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Bitka ze schabu gotowany 100 g Sos jarzynowy 50 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana z zieleciną 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot jabłkowy 200 ml	Zupa pomidorowa z łaną kluseczką z zieleciną 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Bitka ze schabu gotowana 100 g Sos jarzynowy 50 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana z zieleciną 100 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa pomidorowa z łaną kluseczką z zieleciną 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Bitka ze schabu duszona 100g Sos jarzynowy 50 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana z zieleciną 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g Surówka wiosenna (sałata, rzodkiewka, ogórek św) z sosem jogurtowo-koperkowym 150g (MLE) Kompot jabłkowy 200 ml	Zupa pomidorowa z łaną kluseczką z zieleciną b/ml 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Bitka ze schabu gotowana 100 g Kasza jęczmienna gotowana z zieleciną 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g Sos jarzynowy b/ml 100 ml (GLU, SEL) Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot jabłkowy 200 ml		
	P	Sok marchwiowo-jabłkowy 1 szt 1 szt Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)			Sok marchwiowo-jabłkowy 1 szt 1 szt	Sok marchwiowo-jabłkowy 1 szt 1 szt Ciastka b/c 30 g (GLU)	Sok marchwiowo-jabłkowy 1 szt 1 szt Banan 100 g	
Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Bigos z białej i kiszzonej kapusty z kielbasą 100 g (GLU) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Szpinak baby 10 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Szpinak baby 10 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Szpinak baby 10 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Pomidor b/skóry 40 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE) Szpinak baby 10 g Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Pomidor b/skóry 40 g Szpinak baby 10 g Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 50 g Dżem szt -25g 1 szt Pomidor b/skóry 40 g Herbata owocowa 200 ml	Poledwica ani drobiowa 20 g (SOJ) Ser żółty 20 g (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Pomidor b/skóry 20 g Herbata malinowa 200 ml Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE)	
	Ph	Kefir 150 ml (MLE)			Herbata owocowa 200 ml Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka drobiowa gotowana 20 g Rukola 20 g Herbata z cukrem 200 ml	Kefir 150 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Rukola 20 g Szynka drobiowa gotowana 20 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Mus owocowy 100 g
	Kcal: 2581.68 kcal; Białko ogółem: 95.19 g; Tłuszcz ogółem: 79.31 g; Węglowodany ogółem: 340.66 g; Kw. tł. nasycone: 35.72 g; Sól: 5.36 g; Błonnik: 29.19 g; W tym cukry: 70.81 g;	Kcal: 2350.10 kcal; Białko ogółem: 107.30 g; Tłuszcz ogółem: 75.42 g; Węglowodany ogółem: 327.00 g; Kw. tł. nasycone: 35.48 g; Sól: 3.96 g; Błonnik: 22.51 g; W tym cukry: 71.50 g;	Kcal: 2200.50 kcal; Białko ogółem: 107.16 g; Tłuszcz ogółem: 58.92 g; Węglowodany ogółem: 326.86 g; Kw. tł. nasycone: 24.54 g; Sól: 3.96 g; Błonnik: 22.51 g; W tym cukry: 71.38 g;	Kcal: 2979.65 kcal; Białko ogółem: 124.87 g; Tłuszcz ogółem: 86.98 g; Węglowodany ogółem: 442.99 g; Kw. tł. nasycone: 41.89 g; Sól: 4.78 g; Błonnik: 26.72 g; W tym cukry: 94.32 g;	Kcal: 1681.70 kcal; Białko ogółem: 98.20 g; Tłuszcz ogółem: 59.05 g; Węglowodany ogółem: 196.99 g; Kw. tł. nasycone: 26.36 g; Sól: 3.16 g; Błonnik: 19.54 g; W tym cukry: 60.14 g;	Kcal: 2807.96 kcal; Białko ogółem: 128.37 g; Tłuszcz ogółem: 97.94 g; Węglowodany ogółem: 374.75 g; Kw. tł. nasycone: 46.68 g; Sól: 5.06 g; Błonnik: 32.81 g; W tym cukry: 57.10 g;	Kcal: 2147.85 kcal; Białko ogółem: 107.52 g; Tłuszcz ogółem: 60.81 g; Węglowodany ogółem: 310.84 g; Kw. tł. nasycone: 12.91 g; Sól: 4.44 g; Błonnik: 23.70 g; W tym cukry: 80.40 g;	Kcal: 768.76 kcal; Białko ogółem: 31.85 g; Tłuszcz ogółem: 32.71 g; Węglowodany ogółem: 87.00 g; Kw. tł. nasycone: 20.33 g; Sól: 3.46 g; Błonnik: 2.80 g; W tym cukry: 34.26 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-21 do dnia 2025-01-30 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 II ś Obiad P Kolejacja Pn	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Twarożek z ziołami 60 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Miód 25 g Szpinak baby 20 g Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Twarożek z ziołami 60 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Szpinak baby 20 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Twarożek z ziołami 60 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Miód 25 g Szpinak baby 20 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Twarożek z ziołami 60 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Miód 25 g Szpinak baby 20 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twarożek z ziołami 30 g (MLE) Połędwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Szpinak baby 20 g Pomidor ćwiartki 30 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek z ziołami 60 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Dżem szt -25g 1 szt Szpinak baby 20 g Pomidor ćwiartki 30 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2 szt Szynka delikatesowa drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Miód 25 g Szpinak baby 20 g Ser żółty b/laktozy 40 g (MLE) Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Poledwica soppoka wieprzowa 20 g (SOJ, MLE) Serek kanapkowy 16 g (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Dżem 30 g Ogórek kiszony b/s 30 g Pomidor b/skóry 30 g Herbata owocowa 200 ml
				Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml Herbatniki 16 g (GLU, SOJ, MLE)		Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml Herbatniki 16 g (GLU, SOJ, MLE)		
	Zupa barszcz czerwony z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Udko z kurczaka b/s b/k pieczone w ziołach 100 g Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Surówka z marchwi, pora i kukurydzy 150 g Cukinia gotowana na ciepło kosteczka 100 g Woda z miętą 200 ml	Zupa barszcz czerwony z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Udko z kurczaka b/s b/k gotowane 100 g Sos szpinakowy 50 ml (GLU) Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Cukinia gotowana na ciepło kosteczka 100 g Kalafior gotowany na parze 150 g Woda z miętą 200 ml	Zupa barszcz czerwony z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Udko z kurczaka b/s b/k gotowane 100 g Sos szpinakowy 50 ml (GLU) Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Cukinia gotowana na ciepło kosteczka 100 g Kalafior gotowany na parze 150 g Woda z miętą 200 ml	Zupa barszcz czerwony z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Udko z kurczaka b/s b/k gotowane 100 g Ziemniaki gotowane z zieleciną 100 g Surówka z marchwi, pora i kukurydzy 150 g Cukinia gotowana na ciepło kosteczka 100 g Woda z miętą 200 ml	Zupa barszcz czerwony z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Udko z kurczaka b/s b/k gotowane 100 g Sos szpinakowy 50 ml (GLU) Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Surówka z marchwi, pora i kukurydzy 150 g Cukinia gotowana na ciepło kosteczka 100 g Woda z miętą 200 ml	Zupa barszcz czerwony z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Udko z kurczaka b/s b/k gotowane 100 g Sos szpinakowy 50 ml (GLU) Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Surówka z marchwi, pora i kukurydzy 150 g Cukinia gotowana na ciepło kosteczka 100 g Woda z miętą 200 ml	Zupa barszcz czerwony z makaronem b/ml 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Udko z kurczaka b/s b/k pieczone w ziołach 100 g Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Surówka z marchwi, pora i kukurydzy 150 g Cukinia gotowana na ciepło kosteczka 100 g Woda z miętą 200 ml	
					Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Chrupki kukurydziane 40 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Chrupki kukurydziane 40 g Jogurt naturalny b/laktozy 150g 1 szt (MLE)	
	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z makreli 100 g (JAJ, RYB, GOR) Połędwica z kurcząt 40 g (SOJ) Dżem szt -25g 1 szt Cykorcia 20 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 100 g (RYB) Połędwica z kurcząt 40 g (SOJ) Dżem szt -25g 1 szt Cykorcia 20 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 100 g (RYB) Połędwica z kurcząt 40 g (SOJ) Dżem szt -25g 1 szt Cykorcia 20 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 100 g (RYB) Połędwica z kurcząt 40 g (SOJ) Dżem szt -25g 1 szt Cykorcia 20 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 60 g (RYB) Połędwica z kurcząt 40 g (SOJ) Cykorcia 20 g Herbata ziołowa b/c 200 ml	Chleb graham 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta z makreli 100 g (JAJ, RYB, GOR) Połędwica z kurcząt 40 g (SOJ) Cykorcia 20 g Herbata ziołowa b/c 200 ml	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 1szt 2szt Pasta z makreli 100 g (JAJ, RYB, GOR) Połędwica z kurcząt 40 g (SOJ) Dżem szt -25g 1 szt Cykorcia 20 g Herbata ziołowa 200 ml	Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Ser biały - plaster 20 g (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Mix sałat 10 g
		Sok warzywny 250 ml	Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 20 g (MLE) Mix sałat 20 g Szynka wieprzowa z liściem 20 g (GLU, SOJ) Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Sok warzywny 250 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 20 g (MLE) Ogórek świeży 30 g Szynka wieprzowa z liściem 20 g (GLU, SOJ) Herbata z cytryną b/c 250 ml	Sok warzywny 250 ml		
	Kcal: 2293.39 kcal; Białko ogółem: 99.45 g; Tłuszcz ogółem: 95.41 g; Węglowodany ogółem: 297.02 g; Kw. tł. nasycone: 36.24 g; Sól: 9.69 g; Błonnik: 24.42 g; W tym cukry: 45.50 g;	Kcal: 1998.22 kcal; Białko ogółem: 95.80 g; Tłuszcz ogółem: 72.72 g; Węglowodany ogółem: 275.86 g; Kw. tł. nasycone: 30.04 g; Sól: 7.01 g; Błonnik: 20.82 g; W tym cukry: 33.95 g;	Kcal: 1848.62 kcal; Białko ogółem: 95.66 g; Tłuszcz ogółem: 56.22 g; Węglowodany ogółem: 275.66 g; Kw. tł. nasycone: 19.10 g; Sól: 7.01 g; Błonnik: 20.82 g; W tym cukry: 33.83 g;	Kcal: 2424.29 kcal; Białko ogółem: 103.45 g; Tłuszcz ogółem: 90.65 g; Węglowodany ogółem: 335.26 g; Kw. tł. nasycone: 40.87 g; Sól: 5.89 g; Błonnik: 23.32 g; W tym cukry: 61.60 g;	Kcal: 1238.43 kcal; Białko ogółem: 69.92 g; Tłuszcz ogółem: 52.83 g; Węglowodany ogółem: 148.33 g; Kw. tł. nasycone: 19.45 g; Sól: 5.81 g; Błonnik: 18.01 g; W tym cukry: 35.98 g;	Kcal: 2535.28 kcal; Białko ogółem: 109.78 g; Tłuszcz ogółem: 116.43 g; Węglowodany ogółem: 302.66 g; Kw. tł. nasycone: 47.30 g; Sól: 8.59 g; Błonnik: 30.96 g; W tym cukry: 55.74 g;	Kcal: 2048.50 kcal; Białko ogółem: 97.65 g; Tłuszcz ogółem: 83.31 g; Węglowodany ogółem: 263.56 g; Kw. tł. nasycone: 20.90 g; Sól: 9.99 g; Błonnik: 21.55 g; W tym cukry: 32.54 g;	Kcal: 625.49 kcal; Białko ogółem: 26.04 g; Tłuszcz ogółem: 15.22 g; Węglowodany ogółem: 96.89 g; Kw. tł. nasycone: 8.89 g; Sól: 2.75 g; Błonnik: 3.52 g; W tym cukry: 44.62 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-21 do dnia 2025-01-30 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) 40 g (GLU, SOJ) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Paszтет drobiowy zapiekany 60 g Serek Tartare 1 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Ogórek świeży b/s 60 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Serek Tartare 1 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Cykorja 20 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 10 g (MLE) Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Serek Tartare 1 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Cykorja 20 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Serek Tartare 2 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Cykorja 20 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Serek Tartare 1 szt (MLE) Ogórek świeży b/s 60 g Pomidory koktajlowe 20 g Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 20 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Paszтет drobiowy zapiekany 60 g Serek Tartare 2 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Ogórek świeży b/s 60 g Pomidory koktajlowe 20 g Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2 szt 2 szt Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Cykorja 20 g Ser b/ laktozy 40 g (MLE) Herbata owocowa 200 ml	Serek Haga 1 szt (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Sałata masłowa 10 g Pomidory koktajlowe 20 g Herbata owocowa 200 ml
	II ś			Budyń waniliowy z owocami 200 ml (MLE)		Budyń waniliowy z owocami b/c 200 ml (MLE)		
Obiad	Zupa kapuśniak ze świeżej kapusty 250 ml (SEL) Kotlet jajeczny smażony 100 g (GLU, JAJ) Sos pieczarkowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Fasolka szparagowa żółta z zasmażką 150 g (GLU, MLE) Kompot z truskawek 200 ml	Zupa kalafiorowa z kaszką kukurydzianą z zieleniną 250 ml (MLE, SEL) Roladka z mięsa wieprzowego gotowana na parze 100 g (GLU, JAJ, SEL) Sos koperkowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Buraczki gotowane tarte 100 g Kompot z truskawek 200 ml	Zupa kalafiorowa z kaszką kukurydzianą z zieleniną 250 ml (MLE, SEL) Roladka z mięsa wieprzowego gotowana na parze 100 g (GLU, JAJ, SEL) Sos koperkowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Buraczki gotowane tarte 100 g Sos koperkowy 50 ml (GLU) Kompot z truskawek 200 ml	Zupa kalafiorowa z kaszką kukurydzianą z zieleniną 250 ml (MLE, SEL) Roladka z mięsa wieprzowego gotowana na parze 100 g (GLU, JAJ, SEL) Sos koperkowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Buraczki gotowane tarte 100 g Kompot z truskawek 200 ml	Zupa kapuśniak ze świeżej kapusty 250 ml (SEL) Roladka z mięsa wieprzowego gotowana na parze 100 g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem puree 100 g Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Buraczki gotowane tarte 100 g Kompot z truskawek b/c 200 ml	Zupa kapuśniak ze świeżej kapusty 250 ml (SEL) Roladka z mięsa wieprzowego gotowana na parze 100 g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Fasolka szparagowa żółta z zasmażką 150 g (GLU, MLE) Buraczki gotowane tarte 100 g Kompot z truskawek b/c 200 ml	Zupa kalafiorowa z kaszką kukurydzianą z zieleniną 250 ml (MLE, SEL) Roladka z mięsa wieprzowego gotowana na parze 100 g (GLU, JAJ, SEL) Sos koperkowy b/ml 50 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Buraczki gotowane tarte 100 g Sos koperkowy 50 ml (GLU) Kompot z truskawek 200 ml	
	P	Galaretką z brzoskwinia 200 g	Galaretką z brzoskwinia 200 g			Galaretką z gruszką 200 g	Galaretką z gruszką 200 g Paluszki 15 g (GLU, SEZ)	Galaretką z brzoskwinia 200 g
Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Schab pieczony - wędlna 40 g (GLU, SOJ, SEL) Pasta z jajka z zieleniną 50 g (JAJ, GOR) Miód sztukowy 25g 1 szt Ogórek kiszony b/s 60 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Schab pieczony - wędlna 40 g (GLU, SOJ, SEL) Pasta z jajka z zieleniną 50 g (JAJ, GOR) Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 30 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Schab pieczony - wędlna 40 g (GLU, SOJ, SEL) Pasta z jajka z zieleniną 50 g (JAJ, GOR) Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 30 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Schab pieczony - wędlna 40 g (GLU, SOJ, SEL) Pasta z jajka z zieleniną 50 g (JAJ, GOR) Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 30 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Schab pieczony - wędlna 20 g (GLU, SOJ, SEL) Pasta z jajka z zieleniną 25 g (JAJ, GOR) Papryka świeża 60 g Ogórek kiszony b/s 60 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Schab pieczony - wędlna 40 g (GLU, SOJ, SEL) Pasta z jajka z zieleniną 50 g (JAJ, GOR) Papryka świeża 60 g Ogórek kiszony b/s 60 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Schab pieczony - wędlna 40 g (GLU, SOJ, SEL) Pasta z jajka z zieleniną 50 g (JAJ, GOR) Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 30 g Ogórek kiszony b/s 60 g Herbata owocowa 200 ml	Poledwica soppoka wieprzowa 20 g (SOJ, MLE) Ser biały - plaster 20 g (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Buraczki gotowane kostka 30 g
	Pn	Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta z mięsa drobiowego i warzyw 30 g (SEL) Buraczki gotowane kostka 30 g Ser biały - plaster 20 g (MLE) Herbata owocowa 200 ml	Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z mięsa drobiowego i warzyw 40 g (SEL) Ser biały - plaster 20 g (MLE) Buraczki gotowane kostka 30 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt
	Kcal: 2583.18 kcal; Białko ogółem: 78.45 g; Tłuszcz ogółem: 112.40 g; Węglowodany ogółem: 332.80 g; Kw. tł. nasycone: 44.82 g; Sól: 6.89 g; Błonnik: 30.57 g; W tym cukry: 61.33 g;	Kcal: 2219.83 kcal; Białko ogółem: 80.89 g; Tłuszcz ogółem: 76.89 g; Węglowodany ogółem: 311.39 g; Kw. tł. nasycone: 36.70 g; Sól: 4.25 g; Błonnik: 21.44 g; W tym cukry: 62.84 g;	Kcal: 2070.23 kcal; Białko ogółem: 80.75 g; Tłuszcz ogółem: 60.39 g; Węglowodany ogółem: 311.39 g; Kw. tł. nasycone: 25.75 g; Sól: 4.25 g; Błonnik: 21.44 g; W tym cukry: 62.72 g;	Kcal: 2708.44 kcal; Białko ogółem: 101.52 g; Tłuszcz ogółem: 98.49 g; Węglowodany ogółem: 364.43 g; Kw. tł. nasycone: 49.83 g; Sól: 5.05 g; Błonnik: 21.30 g; W tym cukry: 86.50 g;	Kcal: 1465.32 kcal; Białko ogółem: 60.06 g; Tłuszcz ogółem: 65.53 g; Węglowodany ogółem: 167.40 g; Kw. tł. nasycone: 25.14 g; Sól: 4.45 g; Błonnik: 24.02 g; W tym cukry: 56.78 g;	Kcal: 2642.37 kcal; Białko ogółem: 104.20 g; Tłuszcz ogółem: 113.49 g; Węglowodany ogółem: 322.41 g; Kw. tł. nasycone: 55.24 g; Sól: 7.61 g; Błonnik: 32.59 g; W tym cukry: 57.18 g;	Kcal: 1824.44 kcal; Białko ogółem: 75.52 g; Tłuszcz ogółem: 66.12 g; Węglowodany ogółem: 244.05 g; Kw. tł. nasycone: 18.39 g; Sól: 5.84 g; Błonnik: 17.19 g; W tym cukry: 52.45 g;	Kcal: 572.52 kcal; Białko ogółem: 26.47 g; Tłuszcz ogółem: 16.62 g; Węglowodany ogółem: 80.08 g; Kw. tł. nasycone: 9.88 g; Sól: 2.30 g; Błonnik: 3.60 g; W tym cukry: 28.10 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-21 do dnia 2025-01-30 12_K_WSD BYDGOSZCZ

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. tłuszczu węgla	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet	
2025-01-28 wtorek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek grani 1 szt 1 szt (MLE) Połędwica sopocka wiewprzowa 20 g (SOJ, MLE) Serek grani 1 szt 1 szt (MLE) Miód 25 g Mixsałat 20 g Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Połędwica sopocka wiewprzowa 20 g (SOJ, MLE) Serek grani 1 szt 1 szt (MLE) Miód 25 g Mixsałat 20 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica sopocka wiewprzowa 20 g (SOJ, MLE) Serek wiewski 1 szt 1 szt (MLE) Miód 25 g Mixsałat 20 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Połędwica sopocka wiewprzowa 20 g (SOJ, MLE) Serek wiewski 1 szt 1 szt (MLE) Miód 25 g Mixsałat 20 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek grani 1 szt 1 szt (MLE) Połędwica sopocka wiewprzowa 20 g (SOJ, MLE) Serek sałat 20 g Ogórek kiszony b/s 30 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek grani 1 szt 1 szt (MLE) Połędwica sopocka wiewprzowa 20 g (SOJ, MLE) Mixsałat 20 g Ogórek kiszony b/s 30 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Schab pieczony - wędlnia 40 g (GLU, SOJ, SEL) Miód 25 g Mixsałat 20 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Ogórek kiszony b/s 30 g Herbata z cukrem 200 ml	Szynka złociста 20 g (SOJ, MLE, SEL) Serek Fromage 20 g (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Ogórek kiszony b/s 20 g Herbata ziołowa 200 ml Cykorja 10 g	
	II Ś				Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidory koktajlowe 20 g Banan 1/2 szt 100 g Serek Fromage 20 g (MLE) Herbata ziołowa 200 ml		Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jaja kurze kl. m 1 szt (JAJ) Pomidory koktajlowe 20 g Serek fromage 20 g (MLE) Banan 1/2 szt 100 g Herbata zielona 1 szt			
	Obiad	Zupa gulaszowa z ziemniakami i zieleciną 250 ml (GLU, SEL) Pankiejki, smażone 150 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z selera i brzoskwinia 150 g (MLE, SEL, SOJ) Sos jogurtowy na słodko z cynamonem 100 g (MLE) Kompot owocowy 200 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmieńnej z ziemniakami i zieleciną 250 ml (GLU, MLE, SEL) Potrawka drobiowa z kurczaka gotowana 150 g (GLU) Marchewka gotowana na parze 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmieńnej z ziemniakami i zieleciną 250 ml (GLU, MLE, SEL) Potrawka drobiowa z kurczaka gotowana 150 g (GLU) Marchewka gotowana na parze 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot owocowy 200 ml	Potrąwka drobiowa z kurczaka gotowana 150 g (GLU) Surówka z selera i brzoskwinia 150 g (MLE, SEL, SOJ) Ziemniaki z koperkiem 100 g Marchewka gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Potrąwka drobiowa z kurczaka gotowana 150 g (GLU) Surówka z selera i brzoskwinia 150 g (MLE, SEL, SOJ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchewka gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmieńnej z ziemniakami i zieleciną 250 ml (GLU, MLE, SEL) Potrawka drobiowa z kurczaka gotowana 150 g (GLU) Surówka z selera i brzoskwinia 150 g (MLE, SEL, SOJ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchewka gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmieńnej z ziemniakami i zieleciną b/ml 250 ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa z kurczaka gotowana 150 g (GLU) Marchewka gotowana na parze 150 g 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)		
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Twarożek pomidorowy 50 g (MLE) Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Dżem 25 g Rzodkiewka czerwona 60 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Twarożek pomidorowy 50 g (MLE) Cykorja 20 g Dżem 25 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Twarożek pomidorowy 50 g (MLE) Cykorja 20 g Dżem 25 g Kawa zbożowa na mleku gotowane 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Twarożek pomidorowy 50 g (MLE) Cykorja 20 g Dżem 25 g Kawa zbożowa na mleku gotowane 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twarożek pomidorowy 50 g (MLE) Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Rzodkiewka czerwona 60 g Rukola 20 g Kawa zbożowa na mleku gotowane b/c 200 ml (GLU, MLE)	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 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 delikatesowa drobiowa 40 g Ser b/ laktozy 30g (MLE) Cykorja 20 g Dżem 25 g Herbata ziołowa 200 ml	Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Ser biały - plaster 20 g (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Cykorja 20 g Miód 25 g Pomidor z mozzarellą 30 g (MLE, GOR) Rukola 20 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	
	Ph	Mus owocowy 100 g			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka z piersią indyczą 30 g Serek Tartare 1 szt (MLE) Pomidor z mozzarellą 30 g (MLE) Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Mus owocowy 100 g	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka z piersią indyczą 30 g Pomidor z mozzarellą 30 g (MLE) Serek Tartare 2 szt (MLE) Herbata z cytryną b/c 200 ml	Mus owocowy 100 g		
		Kcal: 2772.14 kcal; Białko ogółem: 106.15 g; Tłuszcz ogółem: 77.84 g; Węglowodany ogółem: 418.02 g; Kw. tł. nasycone: 42.99 g; Sól: 5.42 g; Błonnik: 25.71 g; W tym cukry: 126.19 g;	Kcal: 2461.48 kcal; Białko ogółem: 103.84 g; Tłuszcz ogółem: 64.53 g; Węglowodany ogółem: 375.85 g; Kw. tł. nasycone: 35.86 g; Sól: 5.39 g; Błonnik: 23.51 g; W tym cukry: 100.15 g;	Kcal: 2311.88 kcal; Białko ogółem: 103.70 g; Tłuszcz ogółem: 48.03 g; Węglowodany ogółem: 375.71 g; Kw. tł. nasycone: 24.92 g; Sól: 5.39 g; Błonnik: 23.51 g; W tym cukry: 100.03 g;	Kcal: 3157.88 kcal; Białko ogółem: 127.91 g; Tłuszcz ogółem: 105.73 g; Węglowodany ogółem: 436.14 g; Kw. tł. nasycone: 60.81 g; Sól: 7.40 g; Błonnik: 27.11 g; W tym cukry: 116.57 g;	Kcal: 1871.50 kcal; Białko ogółem: 97.03 g; Tłuszcz ogółem: 51.43 g; Węglowodany ogółem: 266.93 g; Kw. tł. nasycone: 27.09 g; Sól: 5.41 g; Błonnik: 29.59 g; W tym cukry: 71.88 g;	Kcal: 3148.31 kcal; Białko ogółem: 132.91 g; Tłuszcz ogółem: 118.63 g; Węglowodany ogółem: 407.45 g; Kw. tł. nasycone: 68.35 g; Sól: 8.80 g; Błonnik: 44.07 g; W tym cukry: 103.43 g;	Kcal: 2013.64 kcal; Białko ogółem: 78.75 g; Tłuszcz ogółem: 49.32 g; Węglowodany ogółem: 321.69 g; Kw. tł. nasycone: 14.37 g; Sól: 5.60 g; Błonnik: 20.73 g; W tym cukry: 76.62 g;	Kcal: 613.60 kcal; Białko ogółem: 29.50 g; Tłuszcz ogółem: 19.55 g; Węglowodany ogółem: 87.35 g; Kw. tł. nasycone: 11.56 g; Sól: 2.06 g; Błonnik: 3.07 g; W tym cukry: 26.70 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-21 do dnia 2025-01-30 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 żywy (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Połędwica sopočka wieprzowa 40 g (SOJ, MLE) Pasta z makreli z twarogiem i zieleniną 100 g (RYB, MLE) Rzodkiewka czerwona 60 g Miód 25 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Połędwica sopočka wieprzowa 40 g (SOJ, MLE) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami 100 g (RYB) Miód 25 g Rukola 10 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica sopočka wieprzowa 40 g (SOJ, MLE) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami 100 g (RYB) Miód 25 g Rukola 10 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Połędwica sopočka wieprzowa 40 g (SOJ, MLE) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami 100 g (RYB) Miód 25 g Rukola 10 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica sopočka wieprzowa 20 g (SOJ, MLE) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami 100 g (RYB) Rzodkiewka czerwona 60 g Pomidor b/skóry 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Połędwica sopočka wieprzowa 40 g (SOJ, MLE) Pasta z makreli z twarogiem i zieleniną 100 g (RYB, MLE) Rzodkiewka czerwona 60 g Pomidor b/skóry 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Rama bezmleczna 2 szt 2 szt Połędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Ser żółty b/laktozy 40 g (MLE) Miód 25 g Rukola 10 g Pomidor b/skóry 20 g Herbata malinowa 200 ml	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Pomidor b/skóry 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata truskawkowa 200 ml Szynka truciasta 20g (SOJ, MLE, SEL)
	II S				Koktajl bananowy na jogurcie 200 ml (MLE) Wafle ryżowe 20 g		Koktajl bananowy na jogurcie 200 ml (MLE) Wafle ryżowe 30 g	
Obiad	Zupa fasolowa z fasolką szparagową i zieleniną 250 ml (MLE, SEL) Schab pieczony 100 g Sos meksykański 50 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem 250 ml (SEL) Schab gotowany na parze 100 g Sos pomidorowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Cukinia duszona na ciepło 150 g Kompot owocowy 200 ml			Zupa fasolowa z fasolką szparagową 250 ml (MLE, SEL) Schab gotowany na parze 150 g Ziemniaki z koperkiem 100 g Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Cukinia duszona na ciepło 150 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa fasolowa z fasolką szparagową 250 ml (MLE, SEL) Schab pieczony 100 g Sos meksykański 50 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Cukinia duszona na ciepło 150 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa koperkowa z ryżem 250 ml (SEL) Schab gotowany na parze 100 g Sos pomidorowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Cukinia duszona na ciepło 150 g Kompot owocowy 200 ml	
	P	Sok warzywny 200 ml Krakersy 30 g (GLU, JAJ, RYB, MLE)	Sok warzywny 200 ml Biszkopty 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)			Sok warzywny 200 ml	Sok warzywny 200 ml Krakersy 30 g (GLU, JAJ, RYB, MLE) Kiwi 40 g	Sok warzywny 200 ml Chrupki kukurydziane 20 g Kiwi 1 szt
Kolejacja	Chleb mieszaný pszenno-żytni 80 g (GLU, SOJ) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Papryka świeża 60 g Masło 20 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Leczo warzywne z kurczakiem 150 g (GLU) Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 40 g Pasta z twarogu 100 g (MLE) Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 40 g Pasta z twarogu 100 g (MLE) Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 40 g Leczo warzywne z kurczakiem 150 g (GLU) Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidory koktajlowe 40 g Masło 10 g (MLE) Leczo warzywne z kurczakiem 150 g (GLU) Papryka świeża 60 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidory koktajlowe 40 g Masło 20 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Leczo warzywne z kurczakiem 150 g (GLU) Papryka świeża 60 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2 szt 2 szt Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Leczo warzywne z kurczakiem 150 g (GLU) Pasta z brokuła 100 g Herbata malinowa 200 ml	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Cykoria 10 g Serek Deliser 1 szt (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Miód 25 g Herbata malinowa 200 ml Połędwica sopočka wieprzowa 20 g (SOJ, MLE)
	Pn	Kisiel owocowy 200 ml		Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Cykoria 10 g Serek Deliser 1 szt (MLE) Herbata owocowa 200 ml	Kisiel owocowy 200 ml	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Cykoria 10 g Serek Deliser 1 szt (MLE) Herbata owocowa b/c 200 ml	Kisiel owocowy 200 ml	
	Kcal: 2495.98 kcal; Białko ogółem: 109.79 g; Tłuszcz ogółem: 87.13 g; Węglowodany ogółem: 336.61 g; Kw. tł. nasycone: 34.03 g; Sól: 8.61 g; Błonnik: 25.37 g; W tym cukry: 99.20 g;	Kcal: 2191.40 kcal; Białko ogółem: 112.69 g; Tłuszcz ogółem: 60.16 g; Węglowodany ogółem: 298.92 g; Kw. tł. nasycone: 31.16 g; Sól: 6.83 g; Błonnik: 16.55 g; W tym cukry: 87.68 g;	Kcal: 2041.80 kcal; Białko ogółem: 112.55 g; Tłuszcz ogółem: 43.66 g; Węglowodany ogółem: 298.78 g; Kw. tł. nasycone: 20.22 g; Sól: 6.82 g; Błonnik: 16.55 g; W tym cukry: 87.56 g;	Kcal: 2567.99 kcal; Białko ogółem: 108.99 g; Tłuszcz ogółem: 71.35 g; Węglowodany ogółem: 367.28 g; Kw. tł. nasycone: 37.82 g; Sól: 7.68 g; Błonnik: 21.13 g; W tym cukry: 115.81 g;	Kcal: 1623.49 kcal; Białko ogółem: 103.51 g; Tłuszcz ogółem: 56.03 g; Węglowodany ogółem: 187.43 g; Kw. tł. nasycone: 20.11 g; Sól: 4.93 g; Błonnik: 24.42 g; W tym cukry: 76.11 g;	Kcal: 2545.78 kcal; Białko ogółem: 120.99 g; Tłuszcz ogółem: 100.97 g; Węglowodany ogółem: 305.17 g; Kw. tł. nasycone: 42.87 g; Sól: 9.66 g; Błonnik: 36.49 g; W tym cukry: 70.73 g;	Kcal: 2009.30 kcal; Białko ogółem: 92.43 g; Tłuszcz ogółem: 52.78 g; Węglowodany ogółem: 307.83 g; Kw. tł. nasycone: 15.53 g; Sól: 6.95 g; Błonnik: 19.24 g; W tym cukry: 80.67 g;	Kcal: 702.66 kcal; Białko ogółem: 33.38 g; Tłuszcz ogółem: 25.03 g; Węglowodany ogółem: 93.39 g; Kw. tł. nasycone: 14.83 g; Sól: 2.76 g; Błonnik: 2.90 g; W tym cukry: 34.01 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-21 do dnia 2025-01-30 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	
2025-01-30 czwartek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 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 Herbata malinowa 200 ml	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 Herbata malinowa 200 ml	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 Herbata malinowa 200 ml	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 Herbata malinowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z jajka z koperkiem 50 g (JAJ, GOR) Szynka dębowa wieprzowa 20 g Pomidor b/skóry 60 g Rzodkiewka czerwona 20 g Herbata owocowa b/c 200 ml	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 Rzodkiewka czerwona 20 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Rama bezmleczna 2szt 2szt 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 malinowa 200 ml	Szynka hetmańska 20 g (GLU, SOJ) Serek trójkąt 1szt Płatki kukurydziane (suche) 20g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Miód 25 g Cykorja 10 g Serek Haga 1 szt (MLE) Szpinak baby 10 g
	II Ś			Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka złocista 30 g (SOJ, MLE, SEL) Szpinak baby 10 g Serek Haga 1 szt (MLE) Jabłko gotowane 1 szt Herbata ziołowa 200 ml		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka złocista 30 g (SOJ, MLE, SEL) Szpinak baby 10 g Gruszka 1 szt Herbata ziołowa 200 ml			
	Obiad	Zupa krem z kurkurydzy z solonym popcornem (10g) 250 ml (MLE, SEL) Ryż zapiekany na mleku z mussem jabłkowym pod bezową pierzynką 200 g (JAJ, MLE, SO2) Surówka z marchewki z rodzynekami 150 g (SO2) Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami z zieleciną 250 ml (MLE, SEL) Ryż zapiekany na mleku z mussem jabłkowym pod bezową pierzynką 200 g (JAJ, MLE, SO2) Dyńka duszona 150 g (GLU) Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami i zieleciną 250 ml (MLE, SEL) Ryż zapiekany na mleku z mussem jabłkowym pod bezową pierzynką 200 g (JAJ, MLE, SO2) Dyńka duszona 150 g (GLU) Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami i zieleciną 250 ml (MLE, SEL) Dyńka duszona 150 g (GLU) Surówka z marchewki z rodzynekami 150 g (SO2) Woda z pomarańczą 200 ml	Ryż zapiekany na mleku z mussem jabłkowym pod bezową pierzynką 200 g (JAJ, MLE, SO2) Dyńka duszona 150 g (GLU) Surówka z marchewki z rodzynekami 150 g (SO2) Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami i zieleciną 250 ml (MLE, SEL) Ryż zapiekany na mleku z mussem jabłkowym pod bezową pierzynką 200 g (JAJ, MLE, SO2) Dyńka duszona 150 g (GLU) Woda z pomarańczą 200 ml		
	P	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)			Mleko gotowane 200 ml (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 25 g		Serek homogenizowany naturalny b/laktozy 200g 1 szt (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 25 g		
	Kolejca	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 b/s 60 g Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Szpinak baby 10 g Serek homogenizowany owocowy 1 szt 1 szt (MLE) Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Szpinak baby 10 g Serek homogenizowany owocowy 1 szt 1 szt (MLE) Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Szpinak baby 10 g Serek homogenizowany owocowy 1 szt 1 szt (MLE) Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka hetmańska 20 g (GLU, SOJ) Ogórek świeży b/s 60 g Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Serek Deliser 2 szt (MLE) Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, 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 b/s 60 g Mandarynka 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2szt Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Szpinak baby 10 g Jogurt owocowy 150g b/laktozy 1 szt (MLE) Herbata owocowa 200 ml	Polegdowna ani drobiowa 20 g (SOJ) Serek Tartare 1 szt (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Rzodkiewka czerwona 20 g Herbata malinowa 200 ml Sałata masłowa 8 g
Ph	Mandarynka 1 szt	Banan 1 szt		Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ser mozzarella 30 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Szynka zielonogórska 30 g (GLU) Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Mandarynka 1 szt	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser mozzarella 30 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Szynka zielonogórska 30 g (GLU) Herbata z cytryną b/c 200 ml	Mandarynka 1 szt		
	Kcal: 2180.83 kcal; Białko ogółem: 73.59 g; Tłuszcz ogółem: 88.03 g; Węglowodany ogółem: 291.29 g; Kw. tł. nasycone: 40.17 g; Sól: 6.94 g; Błonnik: 23.64 g; W tym cukry: 63.50 g;	Kcal: 2358.82 kcal; Białko ogółem: 86.85 g; Tłuszcz ogółem: 77.87 g; Węglowodany ogółem: 334.49 g; Kw. tł. nasycone: 41.71 g; Sól: 5.97 g; Błonnik: 20.07 g; W tym cukry: 83.71 g;	Kcal: 2209.22 kcal; Białko ogółem: 86.71 g; Tłuszcz ogółem: 61.37 g; Węglowodany ogółem: 334.35 g; Kw. tł. nasycone: 30.76 g; Sól: 5.96 g; Błonnik: 20.07 g; W tym cukry: 83.59 g;	Kcal: 2823.18 kcal; Białko ogółem: 109.23 g; Tłuszcz ogółem: 110.23 g; Węglowodany ogółem: 355.73 g; Kw. tł. nasycone: 62.06 g; Sól: 7.62 g; Błonnik: 21.99 g; W tym cukry: 69.18 g;	Kcal: 1594.52 kcal; Białko ogółem: 64.66 g; Tłuszcz ogółem: 56.49 g; Węglowodany ogółem: 218.87 g; Kw. tł. nasycone: 28.34 g; Sól: 3.90 g; Błonnik: 25.95 g; W tym cukry: 51.55 g;	Kcal: 2572.74 kcal; Białko ogółem: 102.51 g; Tłuszcz ogółem: 107.60 g; Węglowodany ogółem: 323.64 g; Kw. tł. nasycone: 55.55 g; Sól: 8.38 g; Błonnik: 39.37 g; W tym cukry: 66.19 g;	Kcal: 1922.62 kcal; Białko ogółem: 73.12 g; Tłuszcz ogółem: 64.09 g; Węglowodany ogółem: 277.86 g; Kw. tł. nasycone: 20.11 g; Sól: 5.27 g; Błonnik: 17.90 g; W tym cukry: 48.44 g;	Kcal: 670.26 kcal; Białko ogółem: 25.28 g; Tłuszcz ogółem: 27.84 g; Węglowodany ogółem: 80.52 g; Kw. tł. nasycone: 17.42 g; Sól: 2.99 g; Błonnik: 3.64 g; W tym cukry: 26.47 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,