

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- PŁ 1 Podstawowa	BIS- PŁ 2 Łatwo strawna	BIS- PŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIS- PŁ 4 Łatw.str.z ogr.sub.pob.wydz.soków żołądkowych	BIS- PŁ Wysokokaloryczna	BIS- PŁ 8 Ubogoenergetyczna
2025-03-17 poniedziałek	Sniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Papryka świeża 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Pomidor b/skórki 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 250 ml (SEL) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Papryka świeża 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Pomidor b/skórki 90 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Pomidor b/skórki 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 250 ml (SEL) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Papryka świeża 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II/ŚN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
	Obiad	Zupa ziemniaczana + 350 g (SOJ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Gulasz wieprzowy węgierski + 180 g (MLE) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 350 g (SOJ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet wieprzowy + 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy + 80 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Seler z pietruszką gotowany z olejem + 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 350 g (SOJ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Gulasz wieprzowy węgierski + 180 g (MLE) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 350 g (SOJ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy + 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy + 80 g Seler z pietruszką gotowany z olejem + 100 g (GLU PSZ, SEL) Dynia na parze + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 350 g (SOJ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Gulasz wieprzowy węgierski + 180 g (MLE) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 200 g (SOJ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Pulpet wieprzowy + 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy + 50 g Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE)		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek śmietankowy naturalny 80 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek śmietankowy naturalny 80 g (MLE) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek śmietankowy naturalny 80 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Przecier owocowy jablko-truskawka 100g 1 szt		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Przecier owocowy jablko-truskawka 100g 1 szt		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 40g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)
	Wartość energetyczna: 2424.01 kcal; Białko ogółem: 98.21 g; Tłuszcz: 85.62 g; Kw. tł. nasy.: 37.75 g; Węglowodany ogółem: 327.09 g; W tym cukry: 78.66 g; Błonnik pok.: 34.33 g; Sól: 10.96 g;	Wartość energetyczna: 2473.89 kcal; Białko ogółem: 85.72 g; Tłuszcz: 90.16 g; Kw. tł. nasy.: 41.51 g; Węglowodany ogółem: 337.80 g; W tym cukry: 74.74 g; Błonnik pok.: 24.14 g; Sól: 10.29 g;	Wartość energetyczna: 2438.39 kcal; Białko ogółem: 109.22 g; Tłuszcz: 92.13 g; Kw. tł. nasy.: 41.10 g; Węglowodany ogółem: 307.66 g; W tym cukry: 39.95 g; Błonnik pok.: 45.85 g; Sól: 11.25 g;	Wartość energetyczna: 2489.35 kcal; Białko ogółem: 88.86 g; Tłuszcz: 89.38 g; Kw. tł. nasy.: 41.42 g; Węglowodany ogółem: 340.46 g; W tym cukry: 75.76 g; Błonnik pok.: 23.46 g; Sól: 9.67 g;	Wartość energetyczna: 2550.03 kcal; Białko ogółem: 106.86 g; Tłuszcz: 92.09 g; Kw. tł. nasy.: 42.21 g; Węglowodany ogółem: 335.26 g; W tym cukry: 78.89 g; Błonnik pok.: 34.33 g; Sól: 11.36 g;	Wartość energetyczna: 2064.26 kcal; Białko ogółem: 80.75 g; Tłuszcz: 87.65 g; Kw. tł. nasy.: 39.90 g; Węglowodany ogółem: 248.24 g; W tym cukry: 29.70 g; Błonnik pok.: 38.77 g; Sól: 8.40 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA BISKUPIEC

	BIS- PŁ 1 Podstawowa	BIS- PŁ 2 Łatwo strawna	BIS- PŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIS- PŁ 4 Łatw.str.z ogr.sub.pob.wydz.soków żołądkowych	BIS- PŁ Wysokokaloryczna	BIS- PŁ 8 Ubogoenergetyczna
Śniadanie	<p>Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU OW.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.)</p> <p>Paszтет z fasoli + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW.)</p> <p>Jajko w sosie tatarskim + 100 g (JAJ, MLE, GOR.)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata strzępiasta czerwona 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> <p>Cukier 5g (saszetka) 1 szt</p>	<p>Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU OW.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.)</p> <p>Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)</p> <p>Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (JAJ, MLE.)</p> <p>Pomidor b/skórki 80 g</p> <p>Salata strzępiasta czerwona 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> <p>Cukier 5g (saszetka) 1 szt</p>	<p>Platki owsiane na wywarze jarzynowym 250 ml (SEL, GLU OW.)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.)</p> <p>Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)</p> <p>Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (JAJ, MLE.)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata strzępiasta czerwona 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU OW.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.)</p> <p>Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)</p> <p>Pasta z białek z koperkiem + 50 g (JAJ, MLE.)</p> <p>Pomidor b/skórki 80 g</p> <p>Salata strzępiasta czerwona 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> <p>Cukier 5g (saszetka) 1 szt</p>	<p>Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU OW.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.)</p> <p>Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)</p> <p>Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (JAJ, MLE.)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata strzępiasta czerwona 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> <p>Cukier 5g (saszetka) 1 szt</p>	<p>Platki owsiane na wywarze jarzynowym 250 ml (SEL, GLU OW.)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.)</p> <p>Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)</p> <p>Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (JAJ, MLE.)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata strzępiasta czerwona 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>
II ŚN	Melon 150 g	Melon 150 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Melon 150 g	Banan 1szt. 1 szt	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Melon 150 g	
Obiad	<p>Krupnik jęczmienny + 350 ml (SOJ, SEL, GLU JĘCZ.)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g</p> <p>Poledwiczka z kurczaka na parze + 120 g</p> <p>Sos brokułowy- dieta + 80 g (MLE.)</p> <p>Surówka z selera z rodzynkami + 100 g (MLE, SEL.)</p> <p>Marchew mini gotowana + 100 g</p> <p>Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Krupnik jęczmienny + 350 ml (SOJ, SEL, GLU JĘCZ.)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g</p> <p>Poledwiczka z kurczaka na parze + 120 g</p> <p>Sos brokułowy- dieta + 80 g (MLE.)</p> <p>Surówka z selera z olejem b/c + 100 g (SEL.)</p> <p>Marchew mini gotowana + 100 g</p> <p>Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Krupnik jęczmienny + 350 ml (SOJ, SEL, GLU JĘCZ.)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g</p> <p>Poledwiczka z kurczaka na parze + 120 g</p> <p>Sos brokułowy- dieta + 80 g (MLE.)</p> <p>Surówka z selera z olejem b/c + 100 g (SEL.)</p> <p>Marchew mini gotowana + 100 g</p> <p>Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>	<p>Krupnik jęczmienny + 350 ml (SOJ, SEL, GLU JĘCZ.)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g</p> <p>Poledwiczka z kurczaka na parze + 120 g</p> <p>Sos brokułowy- dieta + 80 g (MLE.)</p> <p>Marchew mini gotowana + 100 g</p> <p>Cukinia gotowana + 100 g</p> <p>Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Krupnik jęczmienny + 350 ml (SOJ, SEL, GLU JĘCZ.)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g</p> <p>Poledwiczka z kurczaka na parze + 120 g</p> <p>Sos brokułowy- dieta + 80 g (MLE.)</p> <p>Surówka z selera z rodzynkami + 100 g (MLE, SEL.)</p> <p>Marchew mini gotowana + 100 g</p> <p>Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Krupnik jęczmienny + 200 ml (SOJ, SEL, GLU JĘCZ.)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g</p> <p>Poledwiczka z kurczaka na parze + 120 g</p> <p>Sos brokułowy- dieta + 80 g (MLE.)</p> <p>Surówka z selera z rodzynkami + 100 g (MLE, SEL.)</p> <p>Marchew mini gotowana + 100 g</p> <p>Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>
PD			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml	
Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.)</p> <p>Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.)</p> <p>Kielki brokuła 5 g</p> <p>Salata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> <p>Cukier 5g (saszetka) 1 szt</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.)</p> <p>Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.)</p> <p>Kielki brokuła 5 g</p> <p>Salata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> <p>Cukier 5g (saszetka) 1 szt</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.)</p> <p>Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.)</p> <p>Kielki brokuła 5 g</p> <p>Salata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.)</p> <p>Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.)</p> <p>Salatka z pomidora i salaty lodowej b/skórki 100 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> <p>Cukier 5g (saszetka) 1 szt</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.)</p> <p>Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.)</p> <p>Kielki brokuła 5 g</p> <p>Salata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> <p>Cukier 5g (saszetka) 1 szt</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.)</p> <p>Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.)</p> <p>Kielki brokuła 5 g</p> <p>Salata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>
PN	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.)					
	<p>Wartość energetyczna: 2385.07 kcal; Białko ogółem: 116.80 g; Tłuszcz: 73.17 g; Kw. tł. nasy.: 24.36 g; Węglowodany ogółem: 331.53 g; W tym cukry: 87.19 g; Błonnik pok.: 38.53 g; Sól: 15.16 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2283.87 kcal; Białko ogółem: 117.43 g; Tłuszcz: 65.00 g; Kw. tł. nasy.: 23.54 g; Węglowodany ogółem: 319.43 g; W tym cukry: 83.28 g; Błonnik pok.: 31.60 g; Sól: 16.23 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2188.15 kcal; Białko ogółem: 116.20 g; Tłuszcz: 63.74 g; Kw. tł. nasy.: 20.76 g; Węglowodany ogółem: 304.86 g; W tym cukry: 69.77 g; Błonnik pok.: 41.59 g; Sól: 15.78 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2222.85 kcal; Białko ogółem: 114.27 g; Tłuszcz: 52.34 g; Kw. tł. nasy.: 21.14 g; Węglowodany ogółem: 335.84 g; W tym cukry: 102.17 g; Błonnik pok.: 27.40 g; Sól: 14.72 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2379.94 kcal; Białko ogółem: 122.21 g; Tłuszcz: 64.14 g; Kw. tł. nasy.: 23.38 g; Węglowodany ogółem: 344.07 g; W tym cukry: 98.46 g; Błonnik pok.: 35.27 g; Sól: 15.78 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1986.97 kcal; Białko ogółem: 114.42 g; Tłuszcz: 58.45 g; Kw. tł. nasy.: 20.76 g; Węglowodany ogółem: 267.48 g; W tym cukry: 56.97 g; Błonnik pok.: 36.65 g; Sól: 13.78 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA BISKUPIEC

	BIS- PŁ 1 Podstawowa	BIS- PŁ 2 Łatwo strawna	BIS- PŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIS- PŁ 4 Łatw.str.z ogr.sub.pob.wydz.soków żołądkowych	BIS- PŁ Wysokokaloryczna	BIS- PŁ 8 Ubogoenergetyczna	
2025-03-19 środa	Śniadanie	Jaglanka pomarańczowa z siemieniem lnianym 250 g (<u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Ser żółty 30 g (<u>MLE</u> , Sałatka z makaronu pełnoziarnistego z wędliną drobiowo-wieprzową i brokułem + 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u> , Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> , Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jaglanka pomarańczowa z siemieniem lnianym 250 g (<u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u> , Ser żółty 30 g (<u>MLE</u> , Sałatka z makaronu pełnoziarnistego z wędliną drobiowo-wieprzową i brokułem + 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u> , Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> , Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki jaglane na wywarze jarzynowym. 250 ml (<u>SEL</u> , Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Ser żółty 30 g (<u>MLE</u> , Sałatka z makaronu pełnoziarnistego z wędliną drobiowo-wieprzową i brokułem + 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u> , Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> , Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki jaglane błyskawiczne na mleku 250 g (<u>MLE</u> , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u> , Szyńka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u> , Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jaglanka pomarańczowa z siemieniem lnianym 250 g (<u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Ser żółty 30 g (<u>MLE</u> , Sałatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> , Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki jaglane na wywarze jarzynowym. 250 ml (<u>SEL</u> , Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Ser żółty 30 g (<u>MLE</u> , Sałatka z makaronu pełnoziarnistego z wędliną drobiowo-wieprzową i brokułem + 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u> , Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		II ŚN	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt
2025-03-19 środa	Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL</u> , Ryż na sypko 200 g Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> , Sos pieczarkowy + 80 g (<u>MLE</u> , Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL</u> , Ryż na sypko 200 g Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> , Sos pietruszkowy + 80 g (<u>SOJ, MLE</u> , Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Dymna na parze + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL</u> , Kasza gryczana 200 g Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> , Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos pieczarkowy + 80 g (<u>MLE</u> , Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 100 g Szpinak gotowany z olejem + 100 g Dymna na parze + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL</u> , Ryż na sypko 200 g Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> , Sos pietruszkowy + 80 g (<u>SOJ, MLE</u> , Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 200 ml (<u>SOJ, MLE, SEL</u> , Ryż na sypko 150 g Sos pieczarkowy + 80 g (<u>MLE</u> , Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> , Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 200 ml (<u>SOJ, MLE, SEL</u> , Ryż na sypko 150 g Sos pieczarkowy + 80 g (<u>MLE</u> , Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> , Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD		Kanapka z serkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, sałata 5g, serek 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT</u> ,		Kanapka z serkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, sałata 5g, serek 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT</u> ,	
2025-03-19 środa	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) + 100 g (<u>RYB</u> , Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) + 100 g (<u>RYB</u> , Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) + 100 g (<u>RYB</u> , Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) + 100 g (<u>RYB</u> , Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) + 100 g (<u>RYB</u> , Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) + 100 g (<u>RYB</u> , Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		PN	Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ</u> ,	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u> ,	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u> ,	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2491.86 kcal; Białko ogółem: 98.99 g; Tłuszcz: 87.07 g; Kw. tł. nasy.: 28.92 g; Węglowodany ogółem: 349.80 g; W tym cukry: 59.21 g; Błonnik pok.: 36.19 g; Sól: 11.26 g;	Wartość energetyczna: 2414.20 kcal; Białko ogółem: 97.71 g; Tłuszcz: 72.45 g; Kw. tł. nasy.: 24.00 g; Węglowodany ogółem: 360.09 g; W tym cukry: 74.88 g; Błonnik pok.: 29.80 g; Sól: 10.62 g;	Wartość energetyczna: 2478.52 kcal; Białko ogółem: 110.74 g; Tłuszcz: 87.30 g; Kw. tł. nasy.: 33.24 g; Węglowodany ogółem: 329.13 g; W tym cukry: 37.81 g; Błonnik pok.: 45.31 g; Sól: 14.15 g;	Wartość energetyczna: 2245.95 kcal; Białko ogółem: 94.65 g; Tłuszcz: 67.16 g; Kw. tł. nasy.: 23.77 g; Węglowodany ogółem: 325.44 g; W tym cukry: 75.77 g; Błonnik pok.: 27.24 g; Sól: 9.60 g;	Wartość energetyczna: 2668.52 kcal; Białko ogółem: 103.37 g; Tłuszcz: 90.14 g; Kw. tł. nasy.: 32.38 g; Węglowodany ogółem: 381.61 g; W tym cukry: 71.80 g; Błonnik pok.: 39.78 g; Sól: 12.53 g;	Wartość energetyczna: 1947.67 kcal; Białko ogółem: 85.45 g; Tłuszcz: 68.76 g; Kw. tł. nasy.: 25.35 g; Węglowodany ogółem: 258.54 g; W tym cukry: 26.10 g; Błonnik pok.: 34.84 g; Sól: 11.45 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA BISKUPIEC

	BIS- PŁ 1 Podstawowa	BIS- PŁ 2 Łatwo strawna	BIS- PŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIS- PŁ 4 Łatw.str.z ogr.sub.pob.wydz.soków żołądkowych	BIS- PŁ Wysokokaloryczna	BIS- PŁ 8 Ubogoenergetyczna	
2025-03-20 czwartek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (JAJ, MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOJ.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenka kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (JAJ, MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOJ.) Pomidorki koktajlowe b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 250 ml (SEL, GLU JEĆZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (JAJ, MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenka kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z białek z natką pietruszki + 50 g (JAJ, MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (JAJ, MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOJ.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 250 ml (SEL, GLU JEĆZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (JAJ, MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOJ.) Pomidor koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		II ŚN	Winogrona 100 g	Banan 1szt. 1 szt	Pudding z nasion chia z kiwi 150 g (MLE.)	Banan 1szt. 1 szt	Pudding z nasion chia z kiwi 150 g (MLE.)
2025-03-20 czwartek	Obiad	Zupa krem z buraków + 350 ml (SOJ, SEL.) Grzanki pszenne + 10 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.) Pierogi ukraińskie * 250 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 100 g Kalafor gotowany + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa krem z buraków + 350 ml (SOJ, SEL.) Grzanki pszenne + 10 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Potrawka z kurczaka + 180 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 100 g Kalafor gotowany + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa krem z buraków + 350 ml (SOJ, SEL.) Grzanki pszenne + 10 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Potrawka z kurczaka + 180 g (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana + 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa krem z buraków + 350 ml (SOJ, SEL.) Grzanki pszenne + 10 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Potrawka z kurczaka + 180 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 100 g Kalafor gotowany + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa krem z buraków + 200 ml (SOJ, SEL.) Grzanki pszenne + 10 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Potrawka z kurczaka + 180 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 100 g Kalafor gotowany + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
		PD		Maślanka 150 ml (MLE.) Orzechy włoskie łuskane 20 g (ORZ.)		Maślanka 150 ml (MLE.) Orzechy włoskie łuskane 20 g (ORZ.)	
2025-03-20 czwartek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 90 g Dip jogurtowo-koperkowy + 50 g (MLE.) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 90 g (MLE.) Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenka długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 90 g Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 90 g (MLE.) Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenka długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 90 g Dip jogurtowo-koperkowy + 50 g (MLE.) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 90 g (MLE.) Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 90 g (MLE.) Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)				
	Wartość energetyczna: 2419.24 kcal; Białko ogółem: 84.52 g; Tłuszcz: 84.36 g; Kw. tł. nasy.: 29.48 g; Węglowodany ogółem: 326.23 g; W tym cukry: 102.08 g; Błonnik pok.: 34.47 g; Sól: 11.89 g;	Wartość energetyczna: 2205.48 kcal; Białko ogółem: 91.75 g; Tłuszcz: 58.81 g; Kw. tł. nasy.: 21.97 g; Węglowodany ogółem: 343.74 g; W tym cukry: 121.87 g; Błonnik pok.: 32.93 g; Sól: 12.93 g;	Wartość energetyczna: 2095.93 kcal; Białko ogółem: 99.42 g; Tłuszcz: 72.27 g; Kw. tł. nasy.: 22.35 g; Węglowodany ogółem: 283.68 g; W tym cukry: 72.06 g; Błonnik pok.: 43.33 g; Sól: 13.19 g;	Wartość energetyczna: 2126.69 kcal; Białko ogółem: 90.78 g; Tłuszcz: 51.43 g; Kw. tł. nasy.: 20.39 g; Węglowodany ogółem: 340.64 g; W tym cukry: 120.39 g; Błonnik pok.: 30.80 g; Sól: 12.09 g;	Wartość energetyczna: 2588.99 kcal; Białko ogółem: 104.40 g; Tłuszcz: 85.91 g; Kw. tł. nasy.: 23.91 g; Węglowodany ogółem: 348.13 g; W tym cukry: 134.85 g; Błonnik pok.: 41.11 g; Sól: 14.14 g;	Wartość energetyczna: 1782.46 kcal; Białko ogółem: 88.08 g; Tłuszcz: 57.70 g; Kw. tł. nasy.: 20.38 g; Węglowodany ogółem: 247.23 g; W tym cukry: 54.39 g; Błonnik pok.: 38.66 g; Sól: 11.47 g;	

Jadłospis za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA BISKUPIEC

	BIS- PŁ 1 Podstawowa	BIS- PŁ 2 Łatwo strawna	BIS- PŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIS- PŁ 4 Łatw.str.z ogr.sub.pob.wydz.soków żołądkowych	BIS- PŁ Wysokokaloryczna	BIS- PŁ 8 Ubogoenergetyczna	
2025-03-21 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twarożek ze słonecznikiem + 50 g (MLE,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE,) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twarożek z koperkiem + 50 g (MLE,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE,) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryż brązowy na wywarze jarzynowym 250 ml (SEL,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twarożek ze słonecznikiem + 50 g (MLE,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE,)	Kasza manna na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twarożek z koperkiem + 50 g (MLE,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twarożek ze słonecznikiem + 50 g (MLE,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE,) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryż brązowy na wywarze jarzynowym 250 ml (SEL,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twarożek ze słonecznikiem + 50 g (MLE,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g Słupki papryki czerwonej + 100 g Dip jogurtowo-koperkowy + 30 g (MLE,)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 150 g Słupki papryki czerwonej + 100 g Dip jogurtowo-koperkowy + 30 g (MLE,)	Jabłko 150 g
2025-03-21 piątek	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z miruny 100g + 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ,) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami b/c + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa + 300 g (SOJ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 50 g (GLU PSZ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z miruny + 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Seler gotowany + 100 g (SEL,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa + 300 g (SOJ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 50 g (GLU PSZ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z miruny + 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Seler gotowany + 100 g (SEL,) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos koperkowy dieta + 80 g (MLE, SEL,)	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z miruny 100g + 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ,) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami b/c + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa + 170 g (SOJ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Pulpet z miruny + 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami b/c + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos koperkowy dieta + 80 g (MLE, SEL,)	
		PD	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE,)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE,)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE,)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE,)	
2025-03-21 piątek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Sałatka z pomidora, koperku i roszponki + 100 g Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 100 g (może zawierać: MLE, GOR,) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Sałatka z pomidora, koperku i roszponki + 100 g Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 100 g (może zawierać: MLE, GOR,) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Sałatka z pomidora, koperku i roszponki + 100 g Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 100 g (może zawierać: MLE, GOR,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 100 g (może zawierać: MLE, GOR,) Sałatka z pomidorów b/s i koperku 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Sałatka z pomidora, koperku i roszponki + 100 g Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 100 g (może zawierać: MLE, GOR,) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Sałatka z pomidora, koperku i roszponki + 100 g Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 100 g (może zawierać: MLE, GOR,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		PN	Pieczyczo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ,)	Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt	Pieczyczo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ,)
		Wartość energetyczna: 2354.77 kcal; Białko ogółem: 109.51 g; Tłuszcz: 66.64 g; Kw. tł. nasy.: 21.91 g; Węglowodany ogółem: 338.92 g; W tym cukry: 80.09 g; Błonnik pok.: 33.01 g; Sól: 12.42 g;	Wartość energetyczna: 2215.67 kcal; Białko ogółem: 103.10 g; Tłuszcz: 62.22 g; Kw. tł. nasy.: 23.04 g; Węglowodany ogółem: 320.43 g; W tym cukry: 91.35 g; Błonnik pok.: 29.98 g; Sól: 12.40 g;	Wartość energetyczna: 2149.72 kcal; Białko ogółem: 106.80 g; Tłuszcz: 70.41 g; Kw. tł. nasy.: 24.07 g; Węglowodany ogółem: 284.61 g; W tym cukry: 59.95 g; Błonnik pok.: 40.82 g; Sól: 14.51 g;	Wartość energetyczna: 2101.33 kcal; Białko ogółem: 98.21 g; Tłuszcz: 56.56 g; Kw. tł. nasy.: 20.15 g; Węglowodany ogółem: 309.66 g; W tym cukry: 83.17 g; Błonnik pok.: 28.10 g; Sól: 11.10 g;	Wartość energetyczna: 2511.85 kcal; Białko ogółem: 118.22 g; Tłuszcz: 73.04 g; Kw. tł. nasy.: 25.02 g; Węglowodany ogółem: 356.11 g; W tym cukry: 86.47 g; Błonnik pok.: 35.26 g; Sól: 12.85 g;	Wartość energetyczna: 1754.49 kcal; Białko ogółem: 87.42 g; Tłuszcz: 56.88 g; Kw. tł. nasy.: 17.76 g; Węglowodany ogółem: 234.53 g; W tym cukry: 40.63 g; Błonnik pok.: 35.83 g; Sól: 12.81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- PŁ 1 Podstawowa	BIS- PŁ 2 Łatwo strawna	BIS- PŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIS- PŁ 4 Łatw.str.z ogr.sub.pob.wydz.soków żołądkowych	BIS- PŁ Wysokokaloryczna	BIS- PŁ 8 Ubogoenergetyczna
2025-03-22 sobota	Śniadanie	Zacierka na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g Ogórek kiszony z cebulką + 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym 250 ml (GLU PSZ, SEL) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g Ogórek kiszony z cebulką + 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g Ogórek kiszony z cebulką + 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym 250 ml (GLU PSZ, SEL) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g Ogórek kiszony z cebulką + 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Kiwi 1 szt 1 szt		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Kiwi 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Kiwi 1 szt 1 szt	Kiwi 1 szt 1 szt
	Obiad	Zupa krem z kalafiora + 350 ml (SOJ, SEL) Grzanki pszenne + 10 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Surówka z marchwi b/c + 100 g (MLE) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa krem z kalafiora + 350 ml (SOJ, SEL) Grzanki pszenne + 10 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Surówka z marchwi b/c + 100 g (MLE) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa krem z kalafiora + 350 ml (SOJ, SEL) Kasza bulgur 200 g (GLU PSZ.) Grzanki pszenne + 10 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Surówka z marchwi b/c + 100 g (MLE) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (SOJ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Marchew gotowana + 100 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa krem z kalafiora + 350 ml (SOJ, SEL) Grzanki pszenne + 10 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Surówka z marchwi b/c + 100 g (MLE) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa krem z kalafiora + 200 ml (SOJ, SEL) Grzanki pszenne + 10 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.) Kasza bulgur 150 g (GLU PSZ.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Surówka z marchwi b/c + 100 g (MLE) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml		
	Kolacja	Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy naturalny 100g (MLE) Mus z jabłek prażonych 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryż na sypko (brązowy) 200 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Mus z jabłek () b/c 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy naturalny 100g (MLE) Mus z jabłek prażonych 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy naturalny 100g (MLE) Mus z jabłek () b/c 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na sypko (brązowy) 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Mus z jabłek () b/c 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	PN	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.)					
		Wartość energetyczna: 2176.61 kcal; Białko ogółem: 85.97 g; Tłuszcz: 55.54 g; Kw. tł. nasy.: 19.92 g; Węglowodany ogółem: 342.51 g; W tym cukry: 105.06 g; Błonnik pok.: 28.39 g; Sól: 12.88 g;	Wartość energetyczna: 2088.30 kcal; Białko ogółem: 83.78 g; Tłuszcz: 44.85 g; Kw. tł. nasy.: 14.04 g; Węglowodany ogółem: 345.24 g; W tym cukry: 106.65 g; Błonnik pok.: 26.13 g; Sól: 9.17 g;	Wartość energetyczna: 2172.85 kcal; Białko ogółem: 87.05 g; Tłuszcz: 58.13 g; Kw. tł. nasy.: 18.35 g; Węglowodany ogółem: 325.97 g; W tym cukry: 64.54 g; Błonnik pok.: 35.39 g; Sól: 12.60 g;	Wartość energetyczna: 2197.87 kcal; Białko ogółem: 82.37 g; Tłuszcz: 44.84 g; Kw. tł. nasy.: 14.66 g; Węglowodany ogółem: 377.45 g; W tym cukry: 135.84 g; Błonnik pok.: 28.49 g; Sól: 9.31 g;	Wartość energetyczna: 2325.81 kcal; Białko ogółem: 91.11 g; Tłuszcz: 58.54 g; Kw. tł. nasy.: 19.92 g; Węglowodany ogółem: 368.10 g; W tym cukry: 117.80 g; Błonnik pok.: 28.41 g; Sól: 13.07 g;	Wartość energetyczna: 1745.83 kcal; Białko ogółem: 75.40 g; Tłuszcz: 43.23 g; Kw. tł. nasy.: 12.02 g; Węglowodany ogółem: 263.59 g; W tym cukry: 49.57 g; Błonnik pok.: 31.47 g; Sól: 10.49 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA BISKUPIEC

	BIS- PŁ 1 Podstawowa	BIS- PŁ 2 Łatwo strawna	BIS- PŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIS- PŁ 4 Łatw.str.z ogr.sub.pob.wydz.soków żołądkowych	BIS- PŁ Wysokokaloryczna	BIS- PŁ 8 Ubogoenergetyczna	
2025-03-23 niedziela	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 50 g (JAJ, MLE.) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (SOJ, MLE.) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 50 g (JAJ, MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 250 ml (SEL, GLU OW.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 50 g (JAJ, MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Mix sałat 20 g Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Mix sałat 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 50 g (JAJ, MLE.) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (SOJ, MLE.) Mix sałat 20 g Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 250 ml (SEL, GLU OW.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 50 g (JAJ, MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Mix sałat 20 g Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt
2025-03-23 niedziela	Obiad	Zupa fasolowa z kiełbasą + 350 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet wieprzowy mielony + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka Coleslaw + 100 g (JAJ, MLE, GOR, SOJ.) Dyńia na parze + 100 g Ciasto z owocami 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ryżowa + 350 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy + 80 g Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g (SEL.) Dyńia na parze + 100 g Ciasto z owocami 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ryżowa + 350 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy + 80 g Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g (SEL.) Dyńia na parze + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa ryżowa + 350 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy + 80 g Dyńia na parze + 100 g Seler z pietruszką gotowany z olejem + 100 g (GLU PSZ, SEL.) Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa fasolowa z kiełbasą + 350 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet wieprzowy mielony + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka Coleslaw + 100 g (JAJ, MLE, GOR, SOJ.) Dyńia na parze + 100 g Ciasto z owocami 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ryżowa + 200 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy + 80 g Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g (SEL.) Dyńia na parze + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
2025-03-23 niedziela	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella 60 g (MLE.) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella 60 g (MLE.) Sałatka z pomidorów i koperku b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella 60 g (MLE.) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka z pomidorów i koperku b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella 60 g (MLE.) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		PZ	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ.)	Kanapka z jajkiem i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ.)
	Wartość energetyczna: 2659.38 kcal; Białko ogółem: 106.29 g; Tłuszcz: 96.36 g; Kw. tł. nasy.: 36.41 g; Węglowodany ogółem: 352.95 g; W tym cukry: 98.69 g; Błonnik pok.: 51.29 g; Sól: 11.01 g;	Wartość energetyczna: 2875.62 kcal; Białko ogółem: 110.70 g; Tłuszcz: 97.86 g; Kw. tł. nasy.: 32.25 g; Węglowodany ogółem: 400.43 g; W tym cukry: 99.16 g; Błonnik pok.: 33.08 g; Sól: 11.14 g;	Wartość energetyczna: 2495.27 kcal; Białko ogółem: 114.89 g; Tłuszcz: 96.65 g; Kw. tł. nasy.: 28.70 g; Węglowodany ogółem: 307.66 g; W tym cukry: 54.36 g; Błonnik pok.: 45.62 g; Sól: 11.30 g;	Wartość energetyczna: 2800.86 kcal; Białko ogółem: 107.55 g; Tłuszcz: 89.68 g; Kw. tł. nasy.: 35.84 g; Węglowodany ogółem: 406.15 g; W tym cukry: 80.40 g; Błonnik pok.: 33.23 g; Sól: 12.43 g;	Wartość energetyczna: 2843.28 kcal; Białko ogółem: 123.93 g; Tłuszcz: 101.61 g; Kw. tł. nasy.: 36.41 g; Węglowodany ogółem: 368.34 g; W tym cukry: 98.69 g; Błonnik pok.: 54.26 g; Sól: 11.05 g;	Wartość energetyczna: 1953.27 kcal; Białko ogółem: 84.14 g; Tłuszcz: 77.31 g; Kw. tł. nasy.: 27.61 g; Węglowodany ogółem: 245.67 g; W tym cukry: 44.69 g; Błonnik pok.: 38.46 g; Sól: 10.95 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA BISKUPIEC

	BIS- PŁ 1 Podstawowa	BIS- PŁ 2 Łatwo strawna	BIS- PŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIS- PŁ 4 Łatw.str.z ogr.sub.pob.wydz.soków żołądkowych	BIS- PŁ Wysokokaloryczna	BIS- PŁ 8 Ubogoenergetyczna	
2025-03-24 poniedziałek	Śniadanie	Makaron na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pasta jajeczno-brokulowa + 50 g (<u>JAJ,</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Makaron na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pasta jajeczno-brokulowa + 50 g (<u>JAJ,</u>) Pasta warzywna + 80 g (<u>SEL,</u>) Sałata strzępiasta czerwona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pasta jajeczno-brokulowa + 50 g (<u>JAJ,</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Makaron na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pasta z białek z natką pietruszki + 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pasta warzywna + 80 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Makaron na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pasta jajeczno-brokulowa + 100 g (<u>JAJ,</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Makaron na wywarze jarzynowym 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pasta jajeczno-brokulowa + 50 g (<u>JAJ,</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		II ŚN	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt Kanaпка z szynką i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, może zawierać: MLE, GOR,</u>)	Banan 1szt. 1 szt	Mandarynka 1 szt	
2025-03-24 poniedziałek	Obiad	Żurek z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Kasza gryczana 200 g Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 100 g Sos pietruszkowy + 80 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Fasolka szparagowa żółta + 100 g Marchew gotowana + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Sos pietruszkowy + 80 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Fasolka szparagowa żółta + 100 g Marchew gotowana + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Sos pietruszkowy + 80 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Marchew gotowana + 100 g Kukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Sos pietruszkowy + 80 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Marchew gotowana + 100 g Kukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Sos pietruszkowy + 80 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Marchew gotowana + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 200 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 100 g Sos pietruszkowy + 80 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Fasolka szparagowa żółta + 100 g Marchew gotowana + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml	
2025-03-24 poniedziałek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Frankfurterki 80 g (<u>SOJ,</u>) Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek ziarnisty naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek ziarnisty naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek ziarnisty naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Frankfurterki 80 g (<u>SOJ,</u>) Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek ziarnisty naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt	Kanaпка z szynką i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt	Kanaпка z szynką i sałata (chleb razowy 40g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	
	Wartość energetyczna: 2509.77 kcal; Białko ogółem: 113.19 g; Tłuszcz: 101.51 g; Kw. tł. nasy.: 30.12 g; Węglowodany ogółem: 299.29 g; W tym cukry: 81.08 g; Błonnik pok.: 31.41 g; Sól: 13.82 g;	Wartość energetyczna: 2160.33 kcal; Białko ogółem: 102.05 g; Tłuszcz: 61.11 g; Kw. tł. nasy.: 24.57 g; Węglowodany ogółem: 315.04 g; W tym cukry: 82.60 g; Błonnik pok.: 31.32 g; Sól: 10.85 g;	Wartość energetyczna: 2476.40 kcal; Białko ogółem: 118.80 g; Tłuszcz: 87.73 g; Kw. tł. nasy.: 34.80 g; Węglowodany ogółem: 320.86 g; W tym cukry: 51.76 g; Błonnik pok.: 42.33 g; Sól: 13.81 g;	Wartość energetyczna: 2184.84 kcal; Białko ogółem: 98.72 g; Tłuszcz: 51.69 g; Kw. tł. nasy.: 21.40 g; Węglowodany ogółem: 345.75 g; W tym cukry: 106.00 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 9.87 g;	Wartość energetyczna: 2657.44 kcal; Białko ogółem: 119.63 g; Tłuszcz: 106.08 g; Kw. tł. nasy.: 31.51 g; Węglowodany ogółem: 319.45 g; W tym cukry: 94.34 g; Błonnik pok.: 31.58 g; Sól: 14.83 g;	Wartość energetyczna: 1811.60 kcal; Białko ogółem: 90.01 g; Tłuszcz: 64.14 g; Kw. tł. nasy.: 26.63 g; Węglowodany ogółem: 235.01 g; W tym cukry: 29.53 g; Błonnik pok.: 34.36 g; Sól: 10.68 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA BISKUPIEC

	BIS- PŁ 1 Podstawowa	BIS- PŁ 2 Łatwo strawna	BIS- PŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIS- PŁ 4 Łatw.str.z ogr.sub.pob.wydz.soków żołądkowych	BIS- PŁ Wysokokaloryczna	BIS- PŁ 8 Ubogoenergetyczna	
2025-03-25 wtorek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (MLE, SEL.) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki pszenne na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (MLE, SEL.) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 250 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (MLE, SEL.) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (MLE, SEL.) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki pszenne na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (MLE, SEL.) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 250 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (MLE, SEL.) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		II ŚN	Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kefir 2% tł 150 ml (MLE.) Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt
2025-03-25 wtorek	Obiad	Zupa wielowarzywna z zacierką + 350 ml (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Kotlet schabowy panierowany + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sałatka szwedzka + 100 g (GOR.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z zacierką + 350 ml (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos własny dieta + 80 g (SOJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sałatka szwedzka + 100 g (GOR.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grysikowa z ziemniakami + 350 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos własny dieta + 80 g (SOJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraki tarte na ciepło + 100 g Sznajki gotowane z olejem + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z zacierką + 350 ml (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Kotlet schabowy panierowany + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sałatka szwedzka + 100 g (GOR.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z zacierką + 200 ml (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sałatka szwedzka + 100 g (GOR.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
		PD		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sałatka z pęczaku, cieciorki, ogórka i papryki 150 g (GLU PSZ.)		
2025-03-25 wtorek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet wieprzowy z warzywami dieta + 100 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet wieprzowy z warzywami dieta + 100 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Papryka świeża 80 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Południca wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkami wody wędzona parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet wieprzowy z warzywami dieta + 100 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet wieprzowy z warzywami dieta + 100 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		PN	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z szynką i sałatą (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)
		Wartość energetyczna: 2432.34 kcal; Białko ogółem: 103.46 g; Tłuszcz: 81.49 g; Kw. tł. nasy.: 31.51 g; Węglowodany ogółem: 340.50 g; W tym cukry: 81.93 g; Błonnik pok.: 40.94 g; Sól: 11.73 g;	Wartość energetyczna: 2541.45 kcal; Białko ogółem: 103.94 g; Tłuszcz: 90.30 g; Kw. tł. nasy.: 35.44 g; Węglowodany ogółem: 341.28 g; W tym cukry: 79.65 g; Błonnik pok.: 34.39 g; Sól: 11.09 g;	Wartość energetyczna: 2496.63 kcal; Białko ogółem: 112.21 g; Tłuszcz: 96.63 g; Kw. tł. nasy.: 33.07 g; Węglowodany ogółem: 311.54 g; W tym cukry: 49.39 g; Błonnik pok.: 47.14 g; Sól: 11.31 g;	Wartość energetyczna: 2295.87 kcal; Białko ogółem: 91.13 g; Tłuszcz: 71.07 g; Kw. tł. nasy.: 27.23 g; Węglowodany ogółem: 334.42 g; W tym cukry: 72.57 g; Błonnik pok.: 29.71 g; Sól: 12.30 g;	Wartość energetyczna: 2720.34 kcal; Białko ogółem: 113.59 g; Tłuszcz: 90.94 g; Kw. tł. nasy.: 33.29 g; Węglowodany ogółem: 378.21 g; W tym cukry: 90.52 g; Błonnik pok.: 48.68 g; Sól: 11.98 g;	Wartość energetyczna: 2124.77 kcal; Białko ogółem: 90.52 g; Tłuszcz: 85.66 g; Kw. tł. nasy.: 32.29 g; Węglowodany ogółem: 267.73 g; W tym cukry: 46.65 g; Błonnik pok.: 41.15 g; Sól: 9.94 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA BISKUPIEC

	BIS- PŁ 1 Podstawowa	BIS- PŁ 2 Łatwo strawna	BIS- PŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIS- PŁ 4 Łatw.str.z ogr.sub.pob.wydz.soków żołądkowych	BIS- PŁ Wysokokaloryczna	BIS- PŁ 8 Ubogoenergetyczna	
2025-03-26 środa	Śniadanie	Owsianka z jabłkami 250 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Owsianka z jabłkami 250 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor b/skórki 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 250 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Miod (25g) 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Owsianka z jabłkami 250 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 250 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 90 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		II ŚN	Banan 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt		
2025-03-26 środa	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Ryż na sypko 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos brokułowy- dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi i selera + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kalańfort gotowany + 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos brokułowy- dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi i selera + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kalańfort gotowany + 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos brokułowy- dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Seler gotowany + 100 g (<u>SEL.</u>) Dynia na parze + 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos brokułowy- dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Seler gotowany + 100 g (<u>SEL.</u>) Dynia na parze + 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Ryż na sypko 150 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Kalańfort gotowany + 100 g Surówka z marchwi i selera + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sos brokułowy- dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 200 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 150 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Kalańfort gotowany + 100 g Surówka z marchwi i selera + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sos brokułowy- dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD		Stupki papryki czerwonej + 100 g Dip jogurtowo-koperkowy + 30 g (<u>MLE.</u>)		Stupki papryki czerwonej + 100 g Dip jogurtowo-koperkowy + 30 g (<u>MLE.</u>)	
2025-03-26 środa	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek śmietankowy naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek śmietankowy naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek śmietankowy naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek śmietankowy naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek śmietankowy naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek śmietankowy naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
		PN	Przecier owocowy jabłko-mango 100g 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Przecier owocowy jabłko-mango 100g 1 szt	Przecier owocowy jabłko-mango 100g 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2603.57 kcal; Białko ogółem: 79.03 g; Tłuszcz: 85.37 g; Kw. tł. nasy.: 35.22 g; Węglowodany ogółem: 396.42 g; W tym cukry: 123.40 g; Błonnik pok.: 42.80 g; Sól: 10.95 g;	Wartość energetyczna: 2569.48 kcal; Białko ogółem: 74.91 g; Tłuszcz: 80.32 g; Kw. tł. nasy.: 33.62 g; Węglowodany ogółem: 399.44 g; W tym cukry: 124.88 g; Błonnik pok.: 34.19 g; Sól: 10.42 g;	Wartość energetyczna: 2387.38 kcal; Białko ogółem: 89.38 g; Tłuszcz: 91.47 g; Kw. tł. nasy.: 37.65 g; Węglowodany ogółem: 319.78 g; W tym cukry: 62.02 g; Błonnik pok.: 49.78 g; Sól: 13.23 g;	Wartość energetyczna: 2632.34 kcal; Białko ogółem: 72.12 g; Tłuszcz: 81.70 g; Kw. tł. nasy.: 33.78 g; Węglowodany ogółem: 414.95 g; W tym cukry: 115.76 g; Błonnik pok.: 30.23 g; Sól: 9.53 g;	Wartość energetyczna: 2670.64 kcal; Białko ogółem: 81.73 g; Tłuszcz: 88.02 g; Kw. tł. nasy.: 35.78 g; Węglowodany ogółem: 405.65 g; W tym cukry: 129.79 g; Błonnik pok.: 45.05 g; Sól: 11.21 g;	Wartość energetyczna: 2001.77 kcal; Białko ogółem: 64.32 g; Tłuszcz: 73.24 g; Kw. tł. nasy.: 30.69 g; Węglowodany ogółem: 287.86 g; W tym cukry: 69.32 g; Błonnik pok.: 36.49 g; Sól: 10.82 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA BISKUPIEC

	BIS- PŁ 1 Podstawowa	BIS- PŁ 2 Łatwo strawna	BIS- PŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIS- PŁ 4 Łatw.str.z ogr.sub.pob.wydz.soków żołądkowych	BIS- PŁ Wysokokaloryczna	BIS- PŁ 8 Ubogoenergetyczna	
2025-03-27 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Hummus + 50 g (SOJ.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Pasta z warzyw i szynki drobiowej + 50 g (SEL.) Sałatka z pomidorów i koperku b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 250 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Hummus + 50 g (SOJ.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Ogórek kiszony 80 g b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Pasta z warzyw i szynki drobiowej + 50 g (SEL.) Sałatka z pomidorów i koperku b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Hummus + 50 g (SOJ.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 250 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Hummus + 50 g (SOJ.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt	Pudding z nasion chia z kiwi 150 g (MLE.)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt
2025-03-27 czwartek	Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (SOJ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z wieprzowiną + 150 g (SEL.) Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, selera i papryki b/c + 100 g (SEL.) Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (SOJ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z wieprzowiną + 150 g (SEL.) Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, selera i papryki b/c + 100 g (SEL.) Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (SOJ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (SEL.) Cukinia gotowana + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (SOJ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z wieprzowiną + 150 g (SEL.) Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, selera i papryki b/c + 100 g (SEL.) Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 200 ml (SOJ, MLE, SEL.) Makaron 150 g (GLU PSZ.) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (SEL.) Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, selera i papryki b/c + 100 g (SEL.) Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (SOJ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (SEL.) Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, selera i papryki b/c + 100 g (SEL.) Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
		PD		Maślanka z płatkami owsianymi 150 ml (MLE, GLU OW.)		Maślanka z płatkami owsianymi 150 ml (MLE, GLU OW.)	
2025-03-27 czwartek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Pomidor b/skórki 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100%, 0,2l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100%, 0,2l 1 szt	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100%, 0,2l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2023.00 kcal; Białko ogółem: 77.43 g; Tłuszcz: 55.17 g; Kw. tł. nasy.: 20.32 g; Węglowodany ogółem: 317.10 g; W tym cukry: 68.47 g; Błonnik pok.: 32.36 g; Sól: 12.27 g;	Wartość energetyczna: 2040.31 kcal; Białko ogółem: 83.99 g; Tłuszcz: 53.63 g; Kw. tł. nasy.: 20.66 g; Węglowodany ogółem: 319.56 g; W tym cukry: 69.14 g; Błonnik pok.: 28.98 g; Sól: 11.78 g;	Wartość energetyczna: 1923.43 kcal; Białko ogółem: 87.25 g; Tłuszcz: 56.08 g; Kw. tł. nasy.: 19.44 g; Węglowodany ogółem: 277.90 g; W tym cukry: 43.99 g; Błonnik pok.: 41.22 g; Sól: 12.17 g;	Wartość energetyczna: 2050.31 kcal; Białko ogółem: 85.39 g; Tłuszcz: 53.73 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; Węglowodany ogółem: 320.26 g; W tym cukry: 69.74 g; Błonnik pok.: 28.23 g; Sól: 11.45 g;	Wartość energetyczna: 2116.40 kcal; Białko ogółem: 83.66 g; Tłuszcz: 56.64 g; Kw. tł. nasy.: 20.96 g; Węglowodany ogółem: 331.08 g; W tym cukry: 75.61 g; Błonnik pok.: 33.05 g; Sól: 12.50 g;	Wartość energetyczna: 1655.12 kcal; Białko ogółem: 71.17 g; Tłuszcz: 47.36 g; Kw. tł. nasy.: 16.92 g; Węglowodany ogółem: 247.92 g; W tym cukry: 38.08 g; Błonnik pok.: 35.84 g; Sól: 10.26 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA BISKUPIEC

	BIS- PŁ 1 Podstawowa	BIS- PŁ 2 Łatwo strawna	BIS- PŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIS- PŁ 4 Łatw.str.z ogr.sub.pob.wydz.soków żołądkowych	BIS- PŁ Wysokokaloryczna	BIS- PŁ 8 Ubogoenergetyczna
Śniadanie	Ryż na mleku 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek domowy waniliowy + 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryż na mleku 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek domowy waniliowy + 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryż brązowy na wywarze jarzynowym 250 ml (<u>SEL</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Ryż na mleku 250 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryż na mleku 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek domowy waniliowy + 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryż na wywarze jarzynowym 250 ml (<u>SEL</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek domowy waniliowy + 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Mandarynka 1 szt	Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE</u>) Mandarynka 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE</u>) Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt
2025-03-28 piątek	Obiad	Zupa brokułowa z makaronem + 350 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk pieczony w posypce paprykowo-ziolowej 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos chrzanowy + 80 g (<u>MLE, SO2.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem i jabłkiem + 100 g Fasolka szparagowa zielona + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 350 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk na parze 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy dieta + 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem i jabłkiem + 100 g Fasolka szparagowa zielona + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa ryżowa + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk na parze 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy dieta + 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem + 100 g Marchew gotowana + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 350 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Morszczuk pieczony w posypce paprykowo-ziolowej 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos chrzanowy + 80 g (<u>MLE, SO2.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem i jabłkiem + 100 g Fasolka szparagowa zielona + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 200 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Morszczuk pieczony w posypce paprykowo-ziolowej 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos chrzanowy + 80 g (<u>MLE, SO2.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem i jabłkiem + 100 g Fasolka szparagowa zielona + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 150 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 150 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z białek z natką pietruszki + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>)				
	Wartość energetyczna: 2123.58 kcal; Białko ogółem: 101.93 g; Tłuszcz: 66.13 g; Kw. tł. nasy.: 25.86 g; Węglowodany ogółem: 294.69 g; W tym cukry: 79.41 g; Błonnik pok.: 31.89 g; Sól: 10.80 g;	Wartość energetyczna: 2129.70 kcal; Białko ogółem: 107.15 g; Tłuszcz: 60.82 g; Kw. tł. nasy.: 26.27 g; Węglowodany ogółem: 300.10 g; W tym cukry: 78.90 g; Błonnik pok.: 25.59 g; Sól: 10.53 g;	Wartość energetyczna: 2066.36 kcal; Białko ogółem: 105.63 g; Tłuszcz: 64.80 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; Węglowodany ogółem: 281.44 g; W tym cukry: 67.53 g; Błonnik pok.: 36.79 g; Sól: 10.67 g;	Wartość energetyczna: 2118.34 kcal; Białko ogółem: 102.66 g; Tłuszcz: 49.89 g; Kw. tł. nasy.: 21.85 g; Węglowodany ogółem: 327.57 g; W tym cukry: 102.47 g; Błonnik pok.: 26.10 g; Sól: 10.49 g;	Wartość energetyczna: 2269.23 kcal; Białko ogółem: 107.03 g; Tłuszcz: 69.25 g; Kw. tł. nasy.: 27.76 g; Węglowodany ogółem: 319.28 g; W tym cukry: 95.12 g; Błonnik pok.: 32.51 g; Sól: 10.97 g;	Wartość energetyczna: 1709.71 kcal; Białko ogółem: 89.59 g; Tłuszcz: 56.91 g; Kw. tł. nasy.: 21.15 g; Węglowodany ogółem: 225.19 g; W tym cukry: 42.25 g; Błonnik pok.: 32.08 g; Sól: 8.70 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- PŁ 1 Podstawowa	BIS- PŁ 2 Łatwo strawna	BIS- PŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIS- PŁ 4 Łatw.str.z ogr.sub.pob.wydz.soków żołądkowych	BIS- PŁ Wysokokaloryczna	BIS- PŁ 8 Ubogoenergetyczna
2025-03-29 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Galaretki drobiowa z udźca z cytryną dieta + 150 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenka kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Galaretki drobiowa z udźca z cytryną dieta + 150 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 250 ml (SEL, GLU OW.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Galaretki drobiowa z udźca z cytryną dieta + 150 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenka kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Galaretki drobiowa z udźca z cytryną dieta + 150 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Galaretki drobiowa z udźca z cytryną dieta + 150 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 250 ml (SEL, GLU OW.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Galaretki drobiowa z udźca z cytryną dieta + 150 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)	Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 350 ml (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka z kurczaka + 180 g (GLU PSZ, SEL.) Brukselka gotowana + 100 g Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka z kurczaka + 180 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g (SEL.) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 350 ml (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka z kurczaka + 180 g (GLU PSZ, SEL.) Brukselka gotowana + 100 g Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka z kurczaka + 180 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Seler gotowany + 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 350 ml (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka z kurczaka + 180 g (GLU PSZ, SEL.) Brukselka gotowana + 100 g Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 200 g (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 150 g Potrawka z kurczaka + 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g (SEL.) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 100 g (MLE, GOR, SO2.) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenka długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 100 g (MLE, GOR, SO2.) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 100 g (MLE, GOR, SO2.) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenka długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 100 g (MLE.) Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 100 g (MLE, GOR, SO2.) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 50 g (MLE, GOR, SO2.) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt		Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt		Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 40g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)
		Wartość energetyczna: 2258.07 kcal; Białko ogółem: 96.09 g; Tłuszcz: 71.57 g; Kw. tł. nasy.: 22.43 g; Węglowodany ogółem: 322.73 g; W tym cukry: 86.17 g; Błonnik pok.: 40.10 g; Sól: 13.30 g;	Wartość energetyczna: 2275.90 kcal; Białko ogółem: 99.30 g; Tłuszcz: 64.72 g; Kw. tł. nasy.: 23.43 g; Węglowodany ogółem: 338.13 g; W tym cukry: 93.81 g; Błonnik pok.: 33.54 g; Sól: 12.37 g;	Wartość energetyczna: 2348.20 kcal; Białko ogółem: 106.77 g; Tłuszcz: 80.98 g; Kw. tł. nasy.: 26.46 g; Węglowodany ogółem: 316.39 g; W tym cukry: 47.86 g; Błonnik pok.: 52.96 g; Sól: 15.68 g;	Wartość energetyczna: 2218.97 kcal; Białko ogółem: 101.24 g; Tłuszcz: 59.75 g; Kw. tł. nasy.: 23.09 g; Węglowodany ogółem: 335.47 g; W tym cukry: 90.15 g; Błonnik pok.: 34.10 g; Sól: 11.95 g;	Wartość energetyczna: 2402.07 kcal; Białko ogółem: 104.49 g; Tłuszcz: 76.82 g; Kw. tł. nasy.: 25.28 g; Węglowodany ogółem: 338.78 g; W tym cukry: 86.17 g; Błonnik pok.: 40.10 g; Sól: 15.57 g;	Wartość energetyczna: 1897.07 kcal; Białko ogółem: 81.23 g; Tłuszcz: 62.52 g; Kw. tł. nasy.: 21.39 g; Węglowodany ogółem: 270.57 g; W tym cukry: 47.66 g; Błonnik pok.: 42.27 g; Sól: 11.94 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA BISKUPIEC

	BIS- PŁ 1 Podstawowa	BIS- PŁ 2 Łatwo strawna	BIS- PŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIS- PŁ 4 Łatw.str.z ogr.sub.pob.wydz.soków żołądkowych	BIS- PŁ Wysokokaloryczna	BIS- PŁ 8 Ubogoenergetyczna
2025-03-30 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU JĘCZ.)	Kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU JĘCZ.)	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 250 ml (SEL, GLU JĘCZ.)	Kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU JĘCZ.)	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 250 ml (SEL, GLU JĘCZ.)
		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)
	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)
	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.)	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.)	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.)	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.)
	Pasta z makreli wędzonej + 50 g (JAJ, RYB, GOR.)	Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Pasta z makreli wędzonej + 50 g (JAJ, RYB, GOR.)	Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Pasta z makreli wędzonej + 50 g (JAJ, RYB, GOR.)	Pasta z makreli wędzonej + 50 g (JAJ, RYB, GOR.)
	Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (SOJ, MLE.)	Paprykarz z dorsza + 50 g (RYB, SOJ, SEL.)	Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (SOJ, MLE.)	Paprykarz z dorsza + 50 g (RYB, SOJ, SEL.)	Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g
	Kalarepa + 80 g	Pomidor 80 g	Kalarepa + 80 g	Pomidor b/skórki 70 g	Kalarepa + 80 g	Kalarepa + 80 g
	Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g
	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt
		Kanapka z szynką i ogórkiem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, ogórek 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)			Kanapka z szynką i ogórkiem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, ogórek 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.)	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.)	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.)	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.)	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.)	Zupa pomidorowa z makaronem + 200 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.)
	Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g	Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g	Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g	Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g	Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g	Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g
	Klopsik z kurczaka + 100 g (GLU PSZ, JAJ.)	Klopsik z kurczaka + 100 g (GLU PSZ, JAJ.)	Klopsik z kurczaka + 100 g (GLU PSZ, JAJ.)	Klopsik z kurczaka + 100 g (GLU PSZ, JAJ.)	Klopsik z kurczaka + 100 g (GLU PSZ, JAJ.)	Sos cygański + 80 g
	Sos cygański + 80 g	Sos jarzynowy dieta + 80 g (MLE.)	Sos cygański + 80 g	Sos jarzynowy dieta + 80 g (MLE.)	Sos cygański + 80 g	Klopsik z kurczaka + 100 g (GLU PSZ, JAJ.)
	Kalańior gotowany + 100 g	Szpinak gotowany z olejem + 100 g	Kalańior gotowany + 100 g	Szpinak gotowany z olejem + 100 g	Kalańior gotowany + 100 g	Kalańior gotowany + 100 g
	Szpinak baby z dressingiem + 100 g (GOR.)	Szpinak baby z dressingiem + 100 g (GOR.)	Szpinak baby z dressingiem + 100 g (GOR.)	Szpinak baby z dressingiem + 100 g (GOR.)	Szpinak baby z dressingiem + 100 g (GOR.)	Szpinak baby z dressingiem + 100 g (GOR.)
	Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kompot owocowy* z/c 250 ml
	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)
		Salatka z brokułu, pomidora i jogurtem + 100 g (JAJ, MLE, GOR.)			Salatka z brokułu, pomidora i jogurtem + 100 g (JAJ, MLE, GOR.)	
PD						
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)
	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)
	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.)	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.)	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.)	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.)	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.)	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.)
	Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 90 g	Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g	Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g	Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g	Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 90 g	Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g
	Ketchup 10 g (SEL.)	Paszтет z cukinii i warzyw + 80 g (GLU PSZ, JAJ.)	Paszтет z cukinii i warzyw + 80 g (GLU PSZ, JAJ.)	Paszтет z cukinii i warzyw + 80 g (GLU PSZ, JAJ.)	Ketchup 10 g (SEL.)	Paszтет z cukinii i warzyw + 80 g (GLU PSZ, JAJ.)
	Pomidor 80 g	Salata lodowa 20 g	Pomidor 80 g	Salata lodowa 20 g	Pomidor 80 g	Salata lodowa 20 g
	Salata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Salata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Cukier 5g (saszetka) 1 szt		Cukier 5g (saszetka) 1 szt		Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2571.16 kcal; Białko ogółem: 93.94 g; Tłuszcz: 96.62 g; Kw. tł. nasy.: 33.71 g; Węglowodany ogółem: 345.97 g; W tym cukry: 75.94 g; Błonnik pok.: 35.38 g; Sól: 12.89 g;	Wartość energetyczna: 2438.94 kcal; Białko ogółem: 101.16 g; Tłuszcz: 70.00 g; Kw. tł. nasy.: 23.23 g; Węglowodany ogółem: 364.98 g; W tym cukry: 73.72 g; Błonnik pok.: 30.48 g; Sól: 12.71 g;	Wartość energetyczna: 2166.06 kcal; Białko ogółem: 100.97 g; Tłuszcz: 70.60 g; Kw. tł. nasy.: 23.82 g; Węglowodany ogółem: 301.35 g; W tym cukry: 50.36 g; Błonnik pok.: 44.82 g; Sól: 13.26 g;	Wartość energetyczna: 2391.64 kcal; Białko ogółem: 94.21 g; Tłuszcz: 72.01 g; Kw. tł. nasy.: 21.79 g; Węglowodany ogółem: 355.70 g; W tym cukry: 67.44 g; Błonnik pok.: 30.19 g; Sól: 12.41 g;	Wartość energetyczna: 2833.07 kcal; Białko ogółem: 105.98 g; Tłuszcz: 106.31 g; Kw. tł. nasy.: 380.36 g; W tym cukry: 79.49 g; Błonnik pok.: 40.54 g; Sól: 14.90 g;	Wartość energetyczna: 1864.95 kcal; Białko ogółem: 88.58 g; Tłuszcz: 65.09 g; Kw. tł. nasy.: 20.72 g; Węglowodany ogółem: 247.45 g; W tym cukry: 44.16 g; Błonnik pok.: 37.87 g; Sól: 11.06 g;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
- % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
- % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,