

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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	
2025-01-06 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Ćwikła z jabłkiem b/c () 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Ćwikła z jabłkiem b/c () 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 250 ml ( <b>SEL, GLU OW.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Ćwikła z jabłkiem b/c () 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Platki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Buraczki gotowane. 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ser mozzarella kulki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Ćwikła z jabłkiem b/c () 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 250 ml ( <b>SEL, GLU OW.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Ćwikła z jabłkiem b/c () 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		II ŚN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 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
2025-01-06 poniedziałek	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 80 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		
2025-01-06 poniedziałek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i tuńczyka 100 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 100 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i tuńczyka 100 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 100 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i tuńczyka 100 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i tuńczyka 100 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 40g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )
		Wartość energetyczna: 2232.67 kcal; Białko ogółem: 114.78 g; Tłuszcz: 58.22 g; Kw. tł. nasy.: 25.37 g; Węglowodany ogółem: 316.38 g; W tym cukry: 75.60 g; Błonnik pok.: 35.13 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 2240.23 kcal; Białko ogółem: 111.06 g; Tłuszcz: 53.82 g; Kw. tł. nasy.: 23.90 g; Węglowodany ogółem: 334.63 g; W tym cukry: 66.02 g; Błonnik pok.: 22.64 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 2277.24 kcal; Białko ogółem: 126.34 g; Tłuszcz: 63.57 g; Kw. tł. nasy.: 28.45 g; Węglowodany ogółem: 308.74 g; W tym cukry: 36.42 g; Błonnik pok.: 42.15 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2348.97 kcal; Białko ogółem: 118.63 g; Tłuszcz: 58.81 g; Kw. tł. nasy.: 25.65 g; Węglowodany ogółem: 341.40 g; W tym cukry: 74.10 g; Błonnik pok.: 19.05 g; Sól: 5.78 g;	Wartość energetyczna: 2358.69 kcal; Białko ogółem: 123.43 g; Tłuszcz: 64.69 g; Kw. tł. nasy.: 29.83 g; Węglowodany ogółem: 324.56 g; W tym cukry: 75.83 g; Błonnik pok.: 35.13 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 1817.55 kcal; Białko ogółem: 101.22 g; Tłuszcz: 51.99 g; Kw. tł. nasy.: 23.60 g; Węglowodany ogółem: 244.57 g; W tym cukry: 27.43 g; Błonnik pok.: 37.66 g; Sól: 6.12 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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	
2025-01-07 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE</b> ) Pomidorki koktajlowe b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na warzywie jarzynowym 250 ml ( <b>SEL</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na warzywie jarzynowym 250 ml ( <b>SEL</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		II ŚN	Melon 150 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Melon 150 g	Banan 1szt. 1 szt	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Melon 150 g	
2025-01-07 wtorek	Obiad	Brokułowa z ryżem * 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pierogi z serem* 200 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z marchwi z pomarańczami,rodzynkami i z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Brokułowa z ryżem * 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pierogi z serem* 200 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem b/c () 100 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem pełnoziarnistym* 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem b/c () 100 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz warzywny dieta* 180 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pierogi z serem* 200 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z marchwi z pomarańczami,rodzynkami i z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Brokułowa z ryżem * 200 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Gulasz warzywny z ciecierzycą* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem b/c () 100 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml	
2025-01-07 wtorek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 150 g ( <b>SEL</b> ) Cytryna 20 g Kiełki brokuła 5 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 150 g ( <b>SEL</b> ) Cytryna 20 g Kiełki brokuła 5 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 150 g ( <b>SEL</b> ) Cytryna 20 g Kiełki brokuła 5 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* - dieta 150 g ( <b>SEL</b> ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 150 g ( <b>SEL</b> ) Cytryna 20 g Kiełki brokuła 5 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 100 g ( <b>SEL</b> ) Cytryna 20 g Kiełki brokuła 5 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		PN	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt ( <b>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</b> )				
	Wartość energetyczna: 2160.06 kcal; Białko ogółem: 84.81 g; Tłuszcz: 52.41 g; Kw. tł. nasy.: 20.77 g; Węglowodany ogółem: 347.54 g; W tym cukry: 103.53 g; Błonnik pok.: 37.65 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 2198.12 kcal; Białko ogółem: 85.74 g; Tłuszcz: 52.78 g; Kw. tł. nasy.: 21.07 g; Węglowodany ogółem: 351.76 g; W tym cukry: 104.77 g; Błonnik pok.: 29.82 g; Sól: 6.12 g;	Wartość energetyczna: 2012.77 kcal; Białko ogółem: 69.15 g; Tłuszcz: 51.05 g; Kw. tł. nasy.: 15.60 g; Węglowodany ogółem: 336.81 g; W tym cukry: 92.74 g; Błonnik pok.: 44.23 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 2176.26 kcal; Białko ogółem: 72.14 g; Tłuszcz: 54.30 g; Kw. tł. nasy.: 20.97 g; Węglowodany ogółem: 363.08 g; W tym cukry: 119.16 g; Błonnik pok.: 30.74 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 2322.76 kcal; Białko ogółem: 89.85 g; Tłuszcz: 55.21 g; Kw. tł. nasy.: 20.77 g; Węglowodany ogółem: 375.68 g; W tym cukry: 115.47 g; Błonnik pok.: 35.12 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 1801.12 kcal; Białko ogółem: 61.11 g; Tłuszcz: 47.95 g; Kw. tł. nasy.: 14.80 g; Węglowodany ogółem: 298.21 g; W tym cukry: 78.21 g; Błonnik pok.: 40.79 g; Sól: 7.41 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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	Jaglanka pomarańczowa z siemieniem lnianym. 250 g ( <b>MLE,</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</b> ) Sałatka wiosenna - diety 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jaglanka pomarańczowa z siemieniem lnianym. 250 g ( <b>MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE,</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki jaglane na wywarze jarzynowym. 250 ml ( <b>SEL,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</b> ) Sałatka wiosenna - diety 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> )	Płatki jaglane błyskawiczne na mleku 250 g ( <b>MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</b> ) Pomidor b/skórki 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 ( <b>MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</b> ) Sałatka wiosenna - diety 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki jaglane na wywarze jarzynowym. 250 ml ( <b>SEL,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</b> ) Sałatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	
Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet mielony drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sałatka szwedzka () 100 g ( <b>GOR,</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte. b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos ziolowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kalaifior gotowany* 100 g Buraczki gotowane drobno tarte. 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos ziolowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Sałatka szwedzka b/c () 100 g ( <b>GOR,</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos ziolowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Buraczki gotowane drobno tarte. 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Kotlet mielony drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sałatka szwedzka () 100 g ( <b>GOR,</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte. b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sałatka szwedzka () 100 g ( <b>GOR,</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 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 ( <b>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT,</b> )		Kanapka z serkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, sałata 5g, serek 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT,</b> )	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Gulaszowa z mięsem drobiowym *) b/c 200 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR,</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Gulaszowa z mięsem drobiowym-dieta*) b/c 200 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR,</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Gulaszowa z mięsem drobiowym-dieta*) b/c 200 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Gulaszowa z mięsem drobiowym-dieta*) b/c 200 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR,</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Gulaszowa z mięsem drobiowym *) b/c 200 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Gulaszowa z mięsem drobiowym-dieta*) b/c 200 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PZ	Mieszanka studencka 30 g ( <b>OZI, ORZ,</b> )	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2675.34 kcal; Białko ogółem: 103.39 g; Tłuszcz: 98.82 g; Kw. tł. nasy.: 26.38 g; Węglowodany ogółem: 370.87 g; W tym cukry: 76.01 g; Błonnik pok.: 40.53 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 2106.25 kcal; Białko ogółem: 90.83 g; Tłuszcz: 47.99 g; Kw. tł. nasy.: 18.38 g; Węglowodany ogółem: 347.30 g; W tym cukry: 80.96 g; Błonnik pok.: 29.12 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 2394.72 kcal; Białko ogółem: 105.50 g; Tłuszcz: 77.21 g; Kw. tł. nasy.: 29.07 g; Węglowodany ogółem: 340.11 g; W tym cukry: 45.06 g; Błonnik pok.: 44.13 g; Sól: 11.34 g;	Wartość energetyczna: 2086.08 kcal; Białko ogółem: 88.92 g; Tłuszcz: 46.83 g; Kw. tł. nasy.: 17.80 g; Węglowodany ogółem: 337.85 g; W tym cukry: 81.19 g; Błonnik pok.: 27.87 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 2804.74 kcal; Białko ogółem: 104.38 g; Tłuszcz: 96.70 g; Kw. tł. nasy.: 28.76 g; Węglowodany ogółem: 405.53 g; W tym cukry: 87.85 g; Błonnik pok.: 43.94 g; Sól: 9.70 g;	Wartość energetyczna: 1839.87 kcal; Białko ogółem: 81.76 g; Tłuszcz: 61.61 g; Kw. tł. nasy.: 22.10 g; Węglowodany ogółem: 256.12 g; W tym cukry: 35.02 g; Błonnik pok.: 35.27 g; Sól: 9.89 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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	Zacierka na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu i cebuli 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidorki koktajlowe b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym 250 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu i cebuli 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu i cebuli 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym 250 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu i cebuli 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Wino 100 g	Banan 1szt. 1 szt	Pudding z nasion chia z kiwi 150 g ( <b>MLE</b> )	Banan 1szt. 1 szt	Pudding z nasion chia z kiwi 150 g ( <b>MLE</b> )
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g Gołąbki z kapusty włoskiej i mięsem drobiowym pieczone 250 g ( <b>JAJ</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g ( <b>SEL</b> ) Brokuł z bułką tartą i z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g Gołąbki z kapusty włoskiej i mięsem drobiowym pieczone 250 g ( <b>JAJ</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g ( <b>SEL</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g Gołąbki z kapusty włoskiej i mięsem drobiowym pieczone 250 g ( <b>JAJ</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g ( <b>SEL</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryz na sypko 200 g Leczo z drobiem-dieta * 200 g Seler z pietruszką gotowany z olejem ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g Gołąbki z kapusty włoskiej i mięsem drobiowym pieczone 250 g ( <b>JAJ</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g ( <b>SEL</b> ) Brokuł z bułką tartą i z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g Gołąbki z kapusty włoskiej i mięsem drobiowym pieczone 200 g ( <b>JAJ</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g ( <b>SEL</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Maślanka 150 ml ( <b>MLE</b> ) Orzechy włoskie łuskane 20 g ( <b>ORZ</b> )		Maślanka 150 ml ( <b>MLE</b> ) Orzechy włoskie łuskane 20 g ( <b>ORZ</b> )	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</b> ) Salatka jarzynowa* 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</b> ) Salatka jarzynowa* 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</b> ) Salatka jarzynowa* 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</b> ) Salatka jarzynowa* dieta 100 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</b> ) Salatka jarzynowa* 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</b> ) Salatka jarzynowa* 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE</b> )				
	Wartość energetyczna: 2189.25 kcal; Białko ogółem: 100.41 g; Tłuszcz: 70.95 g; Kw. tł. nasy.: 25.13 g; Węglowodany ogółem: 310.13 g; W tym cukry: 77.89 g; Błonnik pok.: 35.56 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 2273.93 kcal; Białko ogółem: 103.41 g; Tłuszcz: 62.21 g; Kw. tł. nasy.: 24.09 g; Węglowodany ogółem: 345.38 g; W tym cukry: 98.81 g; Błonnik pok.: 28.59 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 2194.03 kcal; Białko ogółem: 109.75 g; Tłuszcz: 82.17 g; Kw. tł. nasy.: 25.75 g; Węglowodany ogółem: 279.39 g; W tym cukry: 49.82 g; Błonnik pok.: 39.04 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2242.08 kcal; Białko ogółem: 90.80 g; Tłuszcz: 51.12 g; Kw. tł. nasy.: 21.34 g; Węglowodany ogółem: 372.50 g; W tym cukry: 104.20 g; Błonnik pok.: 28.29 g; Sól: 6.16 g;	Wartość energetyczna: 2513.10 kcal; Białko ogółem: 110.52 g; Tłuszcz: 83.95 g; Kw. tł. nasy.: 27.13 g; Węglowodany ogółem: 351.85 g; W tym cukry: 107.02 g; Błonnik pok.: 36.13 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 1792.27 kcal; Białko ogółem: 86.66 g; Tłuszcz: 62.57 g; Kw. tł. nasy.: 22.39 g; Węglowodany ogółem: 244.63 g; W tym cukry: 39.57 g; Błonnik pok.: 35.34 g; Sól: 6.69 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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	
2025-01-10 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser ricotta z cynamonem 50 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser ricotta z cynamonem 50 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 250 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser ricotta z cynamonem b/cukru 50 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE.</b> )	Kasza manna na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser ricotta z cynamonem 50 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser ricotta z cynamonem 50 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 250 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser ricotta z cynamonem 50 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g Stupki z warzyw () 100 g Dip jogurtowo-koperkowy 30 g ( <b>MLE.</b> )	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 150 g Stupki z warzyw () 100 g Dip jogurtowo-koperkowy 30 g ( <b>MLE.</b> )	Jabłko 150 g
2025-01-10 piątek	Obiad	Dyniowa z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sledź w śmietanie 150 g ( <b>JAJ, RYB, MLE, GOR.</b> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Sos bazyliowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem pełnoziarnistym () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sledź w jogurcie 150 g ( <b>JAJ, RYB, MLE, GOR.</b> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Sos bazyliowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Sledź w śmietanie 150 g ( <b>JAJ, RYB, MLE, GOR.</b> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem pełnoziarnistym () 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <b>RYB.</b> ) Sos bazyliowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		
2025-01-10 piątek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 100 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Ogórek kiszony 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Pomidorki koktajlowe 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 100 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Ogórek kiszony 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z białek z koperkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 100 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Ogórek kiszony 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 100 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Ogórek kiszony 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		P.N	Pieczyczo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</b> )	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )	Pieczyczo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</b> )
		Wartość energetyczna: 2449.60 kcal; Białko ogółem: 94.24 g; Tłuszcz: 84.82 g; Kw. tł. nasy.: 29.06 g; Węglowodany ogółem: 341.07 g; W tym cukry: 82.70 g; Błonnik pok.: 33.00 g; Sól: 10.89 g;	Wartość energetyczna: 2172.99 kcal; Białko ogółem: 95.07 g; Tłuszcz: 64.12 g; Kw. tł. nasy.: 24.70 g; Węglowodany ogółem: 314.96 g; W tym cukry: 89.76 g; Błonnik pok.: 26.81 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 2205.29 kcal; Białko ogółem: 93.38 g; Tłuszcz: 85.43 g; Kw. tł. nasy.: 28.81 g; Węglowodany ogółem: 283.10 g; W tym cukry: 59.76 g; Błonnik pok.: 40.14 g; Sól: 13.09 g;	Wartość energetyczna: 2185.59 kcal; Białko ogółem: 98.86 g; Tłuszcz: 68.16 g; Kw. tł. nasy.: 23.86 g; Węglowodany ogółem: 304.86 g; W tym cukry: 81.69 g; Błonnik pok.: 24.05 g; Sól: 5.91 g;	Wartość energetyczna: 2585.98 kcal; Białko ogółem: 102.36 g; Tłuszcz: 89.21 g; Kw. tł. nasy.: 31.92 g; Węglowodany ogółem: 358.65 g; W tym cukry: 88.23 g; Błonnik pok.: 35.95 g; Sól: 11.54 g;	Wartość energetyczna: 1694.11 kcal; Białko ogółem: 75.42 g; Tłuszcz: 59.48 g; Kw. tł. nasy.: 19.65 g; Węglowodany ogółem: 230.09 g; W tym cukry: 39.22 g; Błonnik pok.: 33.98 g; Sól: 9.17 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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	
2025-01-11 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek wiejski ziarnisty 50 g ( <b>MLE</b> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g Surówka z rzodkwi i czarnuszki 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryż na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek wiejski ziarnisty 50 g ( <b>MLE</b> ) 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	Ryż brązowy na wywarze jarzynowym 250 ml ( <b>SEL</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek wiejski ziarnisty 50 g ( <b>MLE</b> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g Surówka z rzodkwi i czarnuszki 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek wiejski ziarnisty 50 g ( <b>MLE</b> ) 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	Ryż na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek wiejski ziarnisty 50 g ( <b>MLE</b> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g Surówka z rzodkwi i czarnuszki 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryż brązowy na wywarze jarzynowym 250 ml ( <b>SEL</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek wiejski ziarnisty 50 g ( <b>MLE</b> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g Surówka z rzodkwi i czarnuszki 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		II ŚN	Kiwi 1 szt 1 szt	Kefir 2% tł 150 ml ( <b>MLE</b> ) Kiwi 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Kefir 2% tł 150 ml ( <b>MLE</b> ) Kiwi 1 szt 1 szt	Kiwi 1 szt 1 szt
2025-01-11 sobota	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kasza bulgur 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Gulasz wołowy 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ) Gulasz wołowy - dieta 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kasza bulgur 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Gulasz wołowy 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ) Gulasz wołowy - dieta 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Dymna duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Salatka z buraczków z olejem b/jabłka 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kasza bulgur 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Gulasz wołowy 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 200 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kasza bulgur 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
		PD		Salatka z soczewicy,pomidora i ogórka kiszzonego 150 g	Salatka z soczewicy,pomidora i ogórka kiszzonego 150 g		
2025-01-11 sobota	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 90 g Dip jogurtowo-koperkowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor b/skórki 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 90 g Dip jogurtowo-koperkowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		PN	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt ( <b>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</b> )				
	Wartość energetyczna: 2465.45 kcal; Białko ogółem: 107.73 g; Tłuszcz: 76.83 g; Kw. tł. nasy.: 21.21 g; Węglowodany ogółem: 327.31 g; W tym cukry: 69.62 g; Błonnik pok.: 34.29 g; Sól: 9.62 g;	Wartość energetyczna: 2100.76 kcal; Białko ogółem: 93.01 g; Tłuszcz: 55.85 g; Kw. tł. nasy.: 20.92 g; Węglowodany ogółem: 318.69 g; W tym cukry: 71.22 g; Błonnik pok.: 27.05 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2362.56 kcal; Białko ogółem: 113.92 g; Tłuszcz: 74.08 g; Kw. tł. nasy.: 21.33 g; Węglowodany ogółem: 324.33 g; W tym cukry: 49.61 g; Błonnik pok.: 41.88 g; Sól: 10.33 g;	Wartość energetyczna: 2256.22 kcal; Białko ogółem: 96.82 g; Tłuszcz: 56.23 g; Kw. tł. nasy.: 20.94 g; Węglowodany ogółem: 350.81 g; W tym cukry: 102.53 g; Błonnik pok.: 26.25 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2769.71 kcal; Białko ogółem: 123.29 g; Tłuszcz: 88.45 g; Kw. tł. nasy.: 23.71 g; Węglowodany ogółem: 362.55 g; W tym cukry: 77.51 g; Błonnik pok.: 36.27 g; Sól: 11.53 g;	Wartość energetyczna: 1838.31 kcal; Białko ogółem: 85.94 g; Tłuszcz: 57.13 g; Kw. tł. nasy.: 18.05 g; Węglowodany ogółem: 256.46 g; W tym cukry: 39.92 g; Błonnik pok.: 33.95 g; Sól: 8.23 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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	
2025-01-12 niedziela	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</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> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki jęczmienne na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</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> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidorki koktajlowe b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</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> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Platki jęczmienne na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki jęczmienne na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</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> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</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> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) 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 ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt
2025-01-12 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 250 g Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka Colesław b/c 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Ciasto z owocami 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 400 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 250 g Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Marchew mini z sezamem + 100 g ( <u>SEZ.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Ciasto z owocami 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 250 g Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka Colesław b/c 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 250 g Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 250 g Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka Colesław b/c 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Ciasto z owocami 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 200 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 100 g Surówka Colesław b/c 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
2025-01-12 niedziela	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> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) 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 ( <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 piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałatka z pomidorów i koperku b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/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> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałatka z pomidorów i koperku 100 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> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) 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 ( <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 piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) 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 ( <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 piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt	Kanapka z szynką i sałatą (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	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 40g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )	
	Wartość energetyczna: 2596.94 kcal; Białko ogółem: 142.53 g; Tłuszcz: 87.88 g; Kw. tł. nasy.: 32.36 g; Węglowodany ogółem: 323.27 g; W tym cukry: 102.68 g; Błonnik pok.: 31.47 g; Sól: 9.01 g;	Wartość energetyczna: 2852.10 kcal; Białko ogółem: 150.94 g; Tłuszcz: 90.37 g; Kw. tł. nasy.: 33.03 g; Węglowodany ogółem: 372.94 g; W tym cukry: 101.02 g; Błonnik pok.: 28.19 g; Sól: 9.39 g;	Wartość energetyczna: 2601.55 kcal; Białko ogółem: 160.18 g; Tłuszcz: 96.63 g; Kw. tł. nasy.: 33.49 g; Węglowodany ogółem: 290.07 g; W tym cukry: 45.76 g; Błonnik pok.: 42.28 g; Sól: 9.64 g;	Wartość energetyczna: 2736.91 kcal; Białko ogółem: 143.28 g; Tłuszcz: 87.12 g; Kw. tł. nasy.: 30.35 g; Węglowodany ogółem: 356.19 g; W tym cukry: 85.94 g; Błonnik pok.: 28.48 g; Sól: 8.38 g;	Wartość energetyczna: 2780.84 kcal; Białko ogółem: 160.17 g; Tłuszcz: 93.13 g; Kw. tł. nasy.: 32.36 g; Węglowodany ogółem: 238.66 g; W tym cukry: 102.68 g; Błonnik pok.: 34.44 g; Sól: 9.05 g;	Wartość energetyczna: 1777.00 kcal; Białko ogółem: 91.24 g; Tłuszcz: 62.29 g; Kw. tł. nasy.: 24.46 g; Węglowodany ogółem: 230.62 g; W tym cukry: 37.17 g; Błonnik pok.: 35.83 g; Sól: 8.11 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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
2025-01-13 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałatka strzępiasta czerwona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałatka strzępiasta czerwona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 80 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
		II ŚN	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt Kanaпка z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, może zawierać: MLE, GOR.</b> )	Banan 1szt. 1 szt	Mandarynka 1 szt
2025-01-13 poniedziałek	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Pierogi leniwe z cynamonem () b/c 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 150 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 150 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 150 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 150 g ( <b>MLE</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Pierogi leniwe z cynamonem () b/c 400 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Sos jogurtowy naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 150 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 150 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 150 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml
2025-01-13 poniedziałek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Frankfurterki 80 g ( <b>SOJ</b> ) Dip ziołowy 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Frankfurterki 80 g ( <b>SOJ</b> ) Dip ziołowy 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		PN	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt ( <b>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ.</b> )	Kanaпка z jajkiem i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )	Kanaпка z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt ( <b>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ.</b> )
	Wartość energetyczna: 2465.43 kcal; Białko ogółem: 96.45 g; Tłuszcz: 81.81 g; Kw. tł. nasy.: 33.79 g; Węglowodany ogółem: 345.48 g; W tym cukry: 81.29 g; Błonnik pok.: 49.28 g; Sól: 9.89 g;	Wartość energetyczna: 2381.10 kcal; Białko ogółem: 100.35 g; Tłuszcz: 65.16 g; Kw. tł. nasy.: 27.00 g; Węglowodany ogółem: 360.32 g; W tym cukry: 79.55 g; Błonnik pok.: 29.21 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 2201.80 kcal; Białko ogółem: 86.21 g; Tłuszcz: 58.27 g; Kw. tł. nasy.: 23.75 g; Węglowodany ogółem: 352.24 g; W tym cukry: 59.47 g; Błonnik pok.: 49.54 g; Sól: 8.28 g;	Wartość energetyczna: 2289.50 kcal; Białko ogółem: 84.51 g; Tłuszcz: 50.50 g; Kw. tł. nasy.: 21.38 g; Węglowodany ogółem: 380.07 g; W tym cukry: 94.60 g; Błonnik pok.: 19.32 g; Sól: 5.63 g;	Wartość energetyczna: 2752.00 kcal; Białko ogółem: 112.12 g; Tłuszcz: 86.72 g; Kw. tł. nasy.: 35.59 g; Węglowodany ogółem: 390.85 g; W tym cukry: 97.48 g; Błonnik pok.: 50.44 g; Sól: 10.65 g;	Wartość energetyczna: 1637.89 kcal; Białko ogółem: 65.65 g; Tłuszcz: 46.53 g; Kw. tł. nasy.: 18.75 g; Węglowodany ogółem: 255.83 g; W tym cukry: 36.07 g; Błonnik pok.: 41.04 g; Sól: 6.25 g;



Jadłospis za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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	
2025-01-14 wtorek	Śniadanie	<p>Platki pszenne na mleku 250 ml (<b>GLU PSZ, MLE.</b>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)</p> <p>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>)</p> <p>Twarożek 30 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata lodowa 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> <p>Cukier 5g (saszetka) 1 szt</p>	<p>Platki pszenne na mleku 250 ml (<b>GLU PSZ, MLE.</b>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)</p> <p>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>)</p> <p>Twarożek 30 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Pomidor ki koktajlowe b/skórki 80 g</p> <p>Salata lodowa 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> <p>Cukier 5g (saszetka) 1 szt</p>	<p>Platki pszenne na wywarze jarzynowym 250 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)</p> <p>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>)</p> <p>Twarożek 30 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata lodowa 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Platki pszenne na mleku 250 ml (<b>GLU PSZ, MLE.</b>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)</p> <p>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>)</p> <p>Twarożek 30 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Pomidor b/skórki 80 g</p> <p>Salata lodowa 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> <p>Cukier 5g (saszetka) 1 szt</p>	<p>Platki pszenne na mleku 250 ml (<b>GLU PSZ, MLE.</b>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)</p> <p>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>)</p> <p>Twarożek 30 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata lodowa 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> <p>Cukier 5g (saszetka) 1 szt</p>	<p>Platki pszenne na wywarze jarzynowym 250 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)</p> <p>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>)</p> <p>Twarożek 30 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata lodowa 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>
		II ŚN	Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Kefir 2% tł 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kefir 2% tł 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt
2025-01-14 wtorek	Obiad	<p>Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>)</p> <p>Szynka wieprzowa pieczona 100 g</p> <p>Sos pietruszkowy* 80 ml (<b>GLU PSZ, MLE.</b>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g</p> <p>Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g</p> <p>Marchew gotowana z olejem* 100 g</p> <p>Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>)</p> <p>Szynka wieprzowa gotowana 100 g</p> <p>Sos pietruszkowy* 80 ml (<b>GLU PSZ, MLE.</b>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g</p> <p>Marchew gotowana z olejem* 100 g</p> <p>Fasolka szparagowa z wody* 100 g</p> <p>Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>)</p> <p>Szynka wieprzowa gotowana 100 g</p> <p>Sos pietruszkowy* 80 ml (<b>GLU PSZ, MLE.</b>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g</p> <p>Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g</p> <p>Fasolka szparagowa z wody* 100 g</p> <p>Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>)</p> <p>Szynka wieprzowa gotowana 100 g</p> <p>Sos pietruszkowy* 80 ml (<b>GLU PSZ, MLE.</b>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g</p> <p>Marchew gotowana z olejem* 100 g</p> <p>Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>)</p> <p>Szynka wieprzowa pieczona 100 g</p> <p>Sos pietruszkowy* 80 ml (<b>GLU PSZ, MLE.</b>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g</p> <p>Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g</p> <p>Marchew gotowana z olejem* 100 g</p> <p>Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z makaronem* dieta 200 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g</p> <p>Szynka wieprzowa gotowana 100 g</p> <p>Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g</p> <p>Fasolka szparagowa z wody* 100 g</p> <p>Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>
		PD		Salatka z pęczaku,ciociorki,ogórka i papryki 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )		Salatka z pęczaku,ciociorki,ogórka i papryki 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	
2025-01-14 wtorek	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>)</p> <p>Kielki rzodkiewki 5 g</p> <p>Salatka caprese. 80 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Salata zielona 20 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 (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>)</p> <p>Kielki rzodkiewki 5 g</p> <p>Salatka caprese. 80 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>)</p> <p>Kielki rzodkiewki 5 g</p> <p>Salatka caprese. 80 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)</p> <p>Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 60 g</p> <p>Salatka caprese. b/skórki 80 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Salata zielona 20 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 (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>)</p> <p>Kielki rzodkiewki 5 g</p> <p>Salatka caprese. 80 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> <p>Cukier 5g (saszetka) 1 szt</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>)</p> <p>Kielki rzodkiewki 5 g</p> <p>Salatka caprese. 80 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>
		P.N	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Kanapka z szynką i sałatą (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Kanapka z szynką i sałatą (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )
	Wartość energetyczna: 2163.85 kcal; Białko ogółem: 100.56 g; Tłuszcz: 66.60 g; Kw. tł. nasy.: 26.69 g; Węglowodany ogółem: 309.32 g; W tym cukry: 74.41 g; Błonnik pok.: 39.03 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2112.31 kcal; Białko ogółem: 100.42 g; Tłuszcz: 56.57 g; Kw. tł. nasy.: 26.27 g; Węglowodany ogółem: 313.78 g; W tym cukry: 70.81 g; Błonnik pok.: 27.96 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 2201.49 kcal; Białko ogółem: 104.48 g; Tłuszcz: 69.77 g; Kw. tł. nasy.: 26.35 g; Węglowodany ogółem: 304.54 g; W tym cukry: 45.29 g; Błonnik pok.: 45.84 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 2082.53 kcal; Białko ogółem: 104.04 g; Tłuszcz: 55.53 g; Kw. tł. nasy.: 25.59 g; Węglowodany ogółem: 302.46 g; W tym cukry: 63.29 g; Błonnik pok.: 24.57 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 2485.35 kcal; Białko ogółem: 110.49 g; Tłuszcz: 76.45 g; Kw. tł. nasy.: 29.33 g; Węglowodany ogółem: 352.33 g; W tym cukry: 81.70 g; Błonnik pok.: 41.92 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 1793.60 kcal; Białko ogółem: 91.16 g; Tłuszcz: 58.81 g; Kw. tł. nasy.: 23.97 g; Węglowodany ogółem: 242.47 g; W tym cukry: 35.40 g; Błonnik pok.: 36.19 g; Sól: 6.24 g;	

Jadłospis za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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	
2025-01-15 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> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <u>MLE.</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 JECZ.</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> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <u>MLE.</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 JECZ.</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> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <u>MLE.</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 JECZ.</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> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <u>MLE.</u> ) 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 JECZ.</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> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <u>MLE.</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 JECZ.</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> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		II ŚN	Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Pomarańcza 1 szt. 1 szt	
2025-01-15 środa	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń wołowa 100 g Sos pieczeniowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Cukinia gotowana z pomidorami* b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń wołowa 100 g Sos jarzynowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Cukinia gotowana z pomidorami* b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń wołowa 100 g Sos jarzynowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane 100 g Cukinia gotowana z pomidorami* b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń wołowa 100 g Sos jarzynowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane 100 g Cukinia gotowana z pomidorami* b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń wołowa 100 g Sos pieczeniowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Cukinia gotowana z pomidorami* b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń wołowa 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Cukinia gotowana z pomidorami* b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD		Ślupki z marchewki i ogórka () 100 g Dip ziołowy 30 g ( <u>MLE.</u> )		Ślupki z marchewki i ogórka () 100 g Dip ziołowy 30 g ( <u>MLE.</u> )	
2025-01-15 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> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Sałatka z ryżu brązowego i tuńczyka () 70 g ( <u>RYB, MLE.</u> ) Pomidoriki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Sałatka z ryżu i tuńczyka- dieta () 70 g ( <u>RYB, MLE.</u> ) Pomidoriki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/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> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Sałatka z ryżu brązowego i tuńczyka () 70 g ( <u>RYB, MLE.</u> ) Pomidoriki koktajlowe 80 g Sałata zielona 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> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Sałatka z ryżu brązowego i tuńczyka () 70 g ( <u>RYB, MLE.</u> ) Pomidoriki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/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> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Sałatka z ryżu brązowego i tuńczyka () 70 g ( <u>RYB, MLE.</u> ) Pomidoriki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		PN	Przecier owocowy jabłko-mango 100g 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Przecier owocowy jabłko-mango 100g 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2338.77 kcal; Białko ogółem: 91.34 g; Tłuszcz: 64.41 g; Kw. tł. nasy.: 20.91 g; Węglowodany ogółem: 364.62 g; W tym cukry: 104.24 g; Błonnik pok.: 40.78 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 2388.39 kcal; Białko ogółem: 95.18 g; Tłuszcz: 56.60 g; Kw. tł. nasy.: 19.07 g; Węglowodany ogółem: 388.62 g; W tym cukry: 104.31 g; Błonnik pok.: 33.90 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2175.15 kcal; Białko ogółem: 101.43 g; Tłuszcz: 60.47 g; Kw. tł. nasy.: 21.41 g; Węglowodany ogółem: 326.80 g; W tym cukry: 55.95 g; Błonnik pok.: 43.61 g; Sól: 9.30 g;	Wartość energetyczna: 2391.23 kcal; Białko ogółem: 101.40 g; Tłuszcz: 54.19 g; Kw. tł. nasy.: 20.36 g; Węglowodany ogółem: 385.77 g; W tym cukry: 113.49 g; Błonnik pok.: 26.08 g; Sól: 5.45 g;	Wartość energetyczna: 2425.19 kcal; Białko ogółem: 95.81 g; Tłuszcz: 65.56 g; Kw. tł. nasy.: 21.43 g; Węglowodany ogółem: 380.85 g; W tym cukry: 110.64 g; Błonnik pok.: 44.57 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 1772.93 kcal; Białko ogółem: 83.77 g; Tłuszcz: 51.58 g; Kw. tł. nasy.: 16.48 g; Węglowodany ogółem: 261.05 g; W tym cukry: 41.26 g; Błonnik pok.: 37.31 g; Sól: 8.00 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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	
2025-01-16 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasztet z fasoli () 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Dżem 25 g 1 szt 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 ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Dżem 25 g 1 szt 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 ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Sałatka z pomidorów i koperku b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Dżem 25 g 1 szt 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 ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasztet z fasoli () 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Dżem 25 g 1 szt 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 ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Sałatka z pomidorów i koperku b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g Kanaпка z serem żółtym i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 150 g Kanaпка z serem żółtym i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Jabłko 150 g
2025-01-16 czwartek	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron Spaghetti 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g ( <b>MLE.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos boloński * -dieta 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Dynamis duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos boloński * -dieta 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g ( <b>MLE.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos boloński * -dieta 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Dynamis duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron Spaghetti 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Dynamis duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos boloński * -dieta 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Dynamis duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD		Maślanka z płatkami owsianymi 150 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )		Maślanka z płatkami owsianymi 150 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )	
2025-01-16 czwartek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w ostonce 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w ostonce 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w ostonce niejadalnej. 60 g Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w ostonce 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w ostonce 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w ostonce 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 wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2154.87 kcal; Białko ogółem: 87.66 g; Tłuszcz: 57.63 g; Kw. tł. nasy.: 23.05 g; Węglowodany ogółem: 336.86 g; W tym cukry: 61.55 g; Błonnik pok.: 34.63 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 2098.59 kcal; Białko ogółem: 81.25 g; Tłuszcz: 50.35 g; Kw. tł. nasy.: 19.84 g; Węglowodany ogółem: 337.79 g; W tym cukry: 69.76 g; Błonnik pok.: 21.90 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 2261.76 kcal; Białko ogółem: 100.97 g; Tłuszcz: 65.36 g; Kw. tł. nasy.: 26.70 g; Węglowodany ogółem: 330.91 g; W tym cukry: 42.22 g; Błonnik pok.: 47.02 g; Sól: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 2108.59 kcal; Białko ogółem: 82.65 g; Tłuszcz: 50.45 g; Kw. tł. nasy.: 19.82 g; Węglowodany ogółem: 338.49 g; W tym cukry: 70.36 g; Błonnik pok.: 21.15 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 2560.63 kcal; Białko ogółem: 105.89 g; Tłuszcz: 71.63 g; Kw. tł. nasy.: 30.42 g; Węglowodany ogółem: 358.23 g; W tym cukry: 68.38 g; Błonnik pok.: 33.07 g; Sól: 9.72 g;	Wartość energetyczna: 1774.78 kcal; Białko ogółem: 79.50 g; Tłuszcz: 50.51 g; Kw. tł. nasy.: 17.41 g; Węglowodany ogółem: 258.75 g; W tym cukry: 33.42 g; Błonnik pok.: 38.74 g; Sól: 7.20 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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	
2025-01-17 piątek	Śniadanie	Zacierka na napoju sojowym 250 ml ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtusty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na napoju sojowym 250 ml ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtusty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym 250 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtusty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na napoju sojowym 250 ml ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtusty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na napoju sojowym 250 ml ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtusty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym 250 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtusty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		II ŚN	Kiwi 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Kefir 2% tł 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Kiwi 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Kefir 2% tł 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Kiwi 1 szt 1 szt
2025-01-17 piątek	Obiad	Krupnik jęczmienny * 350 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z ryby (Dorsz) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba gotowana (Dorsz) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba gotowana (Dorsz) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba gotowana (Dorsz) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Seler z pietruszką gotowany z olejem ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z ryby (Dorsz) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 200 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Ryba gotowana (Dorsz) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g ( <b>SEL.</b> ) 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	
2025-01-17 piątek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z białek z natką pietruszki 100 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> )				
	Wartość energetyczna: 2145.33 kcal; Białko ogółem: 89.90 g; Tłuszcz: 70.43 g; Kw. tł. nasy.: 23.38 g; Węglowodany ogółem: 301.68 g; W tym cukry: 65.56 g; Błonnik pok.: 34.27 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2139.05 kcal; Białko ogółem: 99.57 g; Tłuszcz: 50.19 g; Kw. tł. nasy.: 21.43 g; Węglowodany ogółem: 334.52 g; W tym cukry: 94.95 g; Błonnik pok.: 28.72 g; Sól: 6.35 g;	Wartość energetyczna: 1981.82 kcal; Białko ogółem: 96.54 g; Tłuszcz: 60.23 g; Kw. tł. nasy.: 23.88 g; Węglowodany ogółem: 280.07 g; W tym cukry: 63.64 g; Błonnik pok.: 37.88 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 2178.88 kcal; Białko ogółem: 106.66 g; Tłuszcz: 53.88 g; Kw. tł. nasy.: 21.48 g; Węglowodany ogółem: 329.56 g; W tym cukry: 91.30 g; Błonnik pok.: 28.46 g; Sól: 5.79 g;	Wartość energetyczna: 2290.98 kcal; Białko ogółem: 95.00 g; Tłuszcz: 73.55 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; Węglowodany ogółem: 329.56 g; W tym cukry: 81.27 g; Błonnik pok.: 34.89 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 1625.22 kcal; Białko ogółem: 83.22 g; Tłuszcz: 52.79 g; Kw. tł. nasy.: 20.03 g; Węglowodany ogółem: 219.87 g; W tym cukry: 39.52 g; Błonnik pok.: 35.07 g; Sól: 5.90 g;	

Jadłospis za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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
2025-01-18 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU JEĆZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek naturalny Bieluch 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU JEĆZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek naturalny Bieluch 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL, GLU JEĆZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek naturalny Bieluch 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU JEĆZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek naturalny Bieluch 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU JEĆZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek naturalny Bieluch 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL, GLU JEĆZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek naturalny Bieluch 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) 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 ( <u>MLE.</u> )	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 350 g ( <u>SEL.</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 180 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa () 180 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 180 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 350 g ( <u>SEL.</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	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> ) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzono, parzona 90 g Ketchup 10 g ( <u>SEL.</u> ) 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 ( <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> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Pomidor 90 g Roszponka 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> ) Sałatka z makaronu pełnoziarnistego z wędliną drobiowo wieprzową 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> ) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 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> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) 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 ( <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> ) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzono, parzona 90 g Ketchup 10 g ( <u>SEL.</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z makaronu pełnoziarnistego z wędliną drobiowo wieprzową 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt		Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 40g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )
		Wartość energetyczna: 2212.74 kcal; Białko ogółem: 81.77 g; Tłuszcz: 71.92 g; Kw. tł. nasy.: 29.05 g; Węglowodany ogółem: 324.49 g; W tym cukry: 82.30 g; Błonnik pok.: 35.93 g; Sól: 9.26 g;	Wartość energetyczna: 2239.71 kcal; Białko ogółem: 85.35 g; Tłuszcz: 59.30 g; Kw. tł. nasy.: 22.15 g; Węglowodany ogółem: 354.84 g; W tym cukry: 82.34 g; Błonnik pok.: 28.76 g; Sól: 5.57 g;	Wartość energetyczna: 2299.69 kcal; Białko ogółem: 94.51 g; Tłuszcz: 71.51 g; Kw. tł. nasy.: 26.78 g; Węglowodany ogółem: 336.46 g; W tym cukry: 38.31 g; Błonnik pok.: 47.74 g; Sól: 10.12 g;	Wartość energetyczna: 2241.59 kcal; Białko ogółem: 86.68 g; Tłuszcz: 58.72 g; Kw. tł. nasy.: 22.10 g; Węglowodany ogółem: 354.95 g; W tym cukry: 82.60 g; Błonnik pok.: 27.78 g; Sól: 5.21 g;	Wartość energetyczna: 2370.24 kcal; Białko ogółem: 90.07 g; Tłuszcz: 76.97 g; Kw. tł. nasy.: 31.90 g; Węglowodany ogółem: 343.09 g; W tym cukry: 81.50 g; Błonnik pok.: 33.38 g; Sól: 11.76 g;	Wartość energetyczna: 1859.15 kcal; Białko ogółem: 74.56 g; Tłuszcz: 59.27 g; Kw. tł. nasy.: 22.72 g; Węglowodany ogółem: 272.73 g; W tym cukry: 35.96 g; Błonnik pok.: 42.17 g; Sól: 7.11 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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	
2025-01-19 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</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> ) Serek ziarnisty naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Rzodkiew biała 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	Kasza jęczmienna na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</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> ) Serek ziarnisty naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor ki koktajlowe 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	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</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> ) Serek ziarnisty naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Kasza jęczmienna na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</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> ) Serek ziarnisty naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza jęczmienna na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</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> ) Serek ziarnisty naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Rzodkiew biała 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	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</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> ) Serek ziarnisty naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
		II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Kanaпка z szynką i ogórkiem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, ogórek 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Kanaпка z szynką i ogórkiem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, ogórek 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Jabłko 1 szt 1 szt
2025-01-19 niedziela	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )	Pomidorowa z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony w rekawie 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony w rekawie 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kuinia pieczona z olejem * 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )	Pomidorowa z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym* 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Schab pieczony w rekawie 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD		Salatka z brokułu, kalafiora, oleju i koperku 100 g		Salatka z brokułu, kalafiora, oleju i koperku 100 g	
2025-01-19 niedziela	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 a'la homogenizowany z ziołami 50 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g 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> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g 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.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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 a'la homogenizowany z ziołami 50 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g 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> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g 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.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		PZ	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: 2407.96 kcal; Białko ogółem: 98.03 g; Tłuszcz: 72.26 g; Kw. tł. nasy.: 25.26 g; Węglowodany ogółem: 356.26 g; W tym cukry: 72.18 g; Błonnik pok.: 36.11 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 2297.41 kcal; Białko ogółem: 109.35 g; Tłuszcz: 57.94 g; Kw. tł. nasy.: 24.74 g; Węglowodany ogółem: 346.38 g; W tym cukry: 72.10 g; Błonnik pok.: 26.62 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2080.46 kcal; Białko ogółem: 112.34 g; Tłuszcz: 58.20 g; Kw. tł. nasy.: 24.15 g; Węglowodany ogółem: 295.43 g; W tym cukry: 47.77 g; Błonnik pok.: 46.66 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2296.47 kcal; Białko ogółem: 96.09 g; Tłuszcz: 64.88 g; Kw. tł. nasy.: 24.68 g; Węglowodany ogółem: 343.30 g; W tym cukry: 65.66 g; Błonnik pok.: 25.46 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2682.51 kcal; Białko ogółem: 110.62 g; Tłuszcz: 83.30 g; Kw. tł. nasy.: 28.74 g; Węglowodany ogółem: 390.59 g; W tym cukry: 75.05 g; Błonnik pok.: 42.07 g; Sól: 8.60 g;	Wartość energetyczna: 1675.69 kcal; Białko ogółem: 95.68 g; Tłuszcz: 46.18 g; Kw. tł. nasy.: 20.53 g; Węglowodany ogółem: 234.33 g; W tym cukry: 42.48 g; Błonnik pok.: 38.17 g; Sól: 5.83 g;	

## **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,  
SKO - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,  
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU JE CZ - 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,