

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 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
2024-12-09 poniedziałek	Śniadanie	Płatki 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> ) Cwikła 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	Płatki 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> ) Cwikła 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	Płatki 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> ) Cwikła z jabłkiem b/c () 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Płatki 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	Płatki 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> ) Cwikła 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	Płatki 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> ) Cwikła z jabłkiem b/c () 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
	Obiad	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, rodzynekami i z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Gruszka 1szt. 150 g	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 Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 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 Gruszka 1szt. 150 g 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 Banan 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, rodzynekami i z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Gruszka 1szt. 150 g	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 Gruszka 1szt. 150 g 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> )	
	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 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	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 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-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 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )		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 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 40g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )
	Wartość energetyczna: 2220.76 kcal; Białko ogółem: 96.95 g; Tłuszcz: 56.55 g; Kw. tł. nasy.: 27.58 g; Węglowodany ogółem: 337.47 g; W tym cukry: 89.95 g; Błonnik pok.: 34.88 g; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 2360.66 kcal; Białko ogółem: 98.27 g; Tłuszcz: 56.82 g; Kw. tł. nasy.: 27.91 g; Węglowodany ogółem: 369.35 g; W tym cukry: 112.73 g; Błonnik pok.: 25.25 g; Sól: 6.15 g;	Wartość energetyczna: 2128.84 kcal; Białko ogółem: 92.38 g; Tłuszcz: 60.64 g; Kw. tł. nasy.: 28.08 g; Węglowodany ogółem: 319.94 g; W tym cukry: 54.96 g; Błonnik pok.: 44.32 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2311.01 kcal; Białko ogółem: 89.40 g; Tłuszcz: 57.75 g; Kw. tł. nasy.: 27.81 g; Węglowodany ogółem: 370.53 g; W tym cukry: 116.27 g; Błonnik pok.: 26.88 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 2346.77 kcal; Białko ogółem: 105.60 g; Tłuszcz: 63.02 g; Kw. tł. nasy.: 32.04 g; Węglowodany ogółem: 345.64 g; W tym cukry: 90.17 g; Błonnik pok.: 34.88 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 1807.63 kcal; Białko ogółem: 77.03 g; Tłuszcz: 52.58 g; Kw. tł. nasy.: 23.41 g; Węglowodany ogółem: 272.04 g; W tym cukry: 46.41 g; Błonnik pok.: 41.39 g; Sól: 6.77 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 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	
2024-12-10 wtorek	Śniadanie	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 mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenka 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 pszenka 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	
2024-12-10 wtorek	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos cebulowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino *() 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino *() 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino *() 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos cebulowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino *() 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bitka z szynki wieprzowej 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
		PD		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml	
2024-12-10 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> ) Galaretk drobiowa z udźca kurczaka* 150 g ( <b>SEL</b> ) Cytryna 20 g Kielki 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 pszenka długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Galaretk drobiowa z udźca kurczaka* - dieta 150 g ( <b>SEL</b> ) Cytryna 20 g Kielki 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> ) Galaretk drobiowa z udźca kurczaka* 150 g ( <b>SEL</b> ) Cytryna 20 g Kielki brokuła 5 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenka długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Galaretk 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> ) Galaretk drobiowa z udźca kurczaka* 150 g ( <b>SEL</b> ) Cytryna 20 g Kielki 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> ) Galaretk drobiowa z udźca kurczaka* 100 g ( <b>SEL</b> ) Cytryna 20 g Kielki 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: 2264.10 kcal; Białko ogółem: 102.61 g; Tłuszcz: 68.56 g; Kw. tł. nasy.: 21.52 g; Węglowodany ogółem: 315.70 g; W tym cukry: 76.99 g; Błonnik pok.: 32.09 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 2334.55 kcal; Białko ogółem: 102.75 g; Tłuszcz: 65.54 g; Kw. tł. nasy.: 21.45 g; Węglowodany ogółem: 340.37 g; W tym cukry: 78.25 g; Błonnik pok.: 23.90 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2233.57 kcal; Białko ogółem: 102.94 g; Tłuszcz: 64.75 g; Kw. tł. nasy.: 18.90 g; Węglowodany ogółem: 318.83 g; W tym cukry: 65.20 g; Błonnik pok.: 36.99 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 2425.79 kcal; Białko ogółem: 103.32 g; Tłuszcz: 67.10 g; Kw. tł. nasy.: 21.61 g; Węglowodany ogółem: 358.32 g; W tym cukry: 98.00 g; Błonnik pok.: 21.60 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 2413.30 kcal; Białko ogółem: 107.75 g; Tłuszcz: 71.56 g; Kw. tł. nasy.: 21.52 g; Węglowodany ogółem: 341.29 g; W tym cukry: 89.73 g; Błonnik pok.: 32.11 g; Sól: 8.48 g;	Wartość energetyczna: 1883.76 kcal; Białko ogółem: 85.67 g; Tłuszcz: 57.61 g; Kw. tł. nasy.: 17.50 g; Węglowodany ogółem: 264.17 g; W tym cukry: 49.25 g; Błonnik pok.: 33.18 g; Sól: 7.01 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 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	
2024-12-11 środa	Śniadanie	Jaglanka pomarańczowa z siemieniem lnianym. 250 g ( <b>MLE</b> , <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</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> , 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 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 długa krojona 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 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-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> , 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 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> , Cukier 5g (saszetka) 1 szt	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-pszenny 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 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-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> , 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 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		II ŚN	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Mandarynka 1 szt	
2024-12-11 środa	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z indyka pieczony 100 g Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</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 Filet z indyka pieczony 100 g Sos ziołowy* 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 200 g Filet z indyka pieczony 100 g Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> , Marchew gotowana z olejem* 100 g 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 Filet z indyka pieczony 100 g Sos ziołowy* 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 200 g Filet z indyka pieczony 100 g Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</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 Filet z indyka pieczony 100 g 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> ,)	
2024-12-11 środa	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> , 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-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> , 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-pszenny 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-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> , 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
		PN	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: 2274.17 kcal; Białko ogółem: 106.56 g; Tłuszcz: 66.41 g; Kw. tł. nasy.: 23.09 g; Węglowodany ogółem: 339.66 g; W tym cukry: 66.32 g; Błonnik pok.: 36.75 g; Sól: 8.57 g;	Wartość energetyczna: 2026.62 kcal; Białko ogółem: 96.61 g; Tłuszcz: 43.02 g; Kw. tł. nasy.: 16.65 g; Węglowodany ogółem: 332.65 g; W tym cukry: 77.73 g; Błonnik pok.: 28.62 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 2231.55 kcal; Białko ogółem: 113.02 g; Tłuszcz: 63.98 g; Kw. tł. nasy.: 27.11 g; Węglowodany ogółem: 321.17 g; W tym cukry: 36.44 g; Błonnik pok.: 42.87 g; Sól: 11.10 g;	Wartość energetyczna: 2024.13 kcal; Białko ogółem: 96.36 g; Tłuszcz: 40.65 g; Kw. tł. nasy.: 16.30 g; Węglowodany ogółem: 328.66 g; W tym cukry: 81.04 g; Błonnik pok.: 27.58 g; Sól: 5.82 g;	Wartość energetyczna: 2408.07 kcal; Białko ogółem: 109.30 g; Tłuszcz: 64.49 g; Kw. tł. nasy.: 25.50 g; Węglowodany ogółem: 374.22 g; W tym cukry: 79.51 g; Błonnik pok.: 41.86 g; Sól: 9.29 g;	Wartość energetyczna: 1676.70 kcal; Białko ogółem: 89.28 g; Tłuszcz: 48.38 g; Kw. tł. nasy.: 20.13 g; Węglowodany ogółem: 237.18 g; W tym cukry: 26.41 g; Błonnik pok.: 34.01 g; Sól: 9.65 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 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	
2024-12-12 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, 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	Zacierka na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, 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> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</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, JAJ, 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, JAJ, 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> )
2024-12-12 czwartek	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> ) Dymna 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> )	
2024-12-12 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> ) 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 z/c 250 ml	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 z/c 250 ml	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 z/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 z/c 250 ml	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 z/c 250 ml	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 z/c 250 ml
		PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE,</b> )				
	Wartość energetyczna: 2221.72 kcal; Białko ogółem: 100.86 g; Tłuszcz: 71.15 g; Kw. tł. nasy.: 25.20 g; Węglowodany ogółem: 316.87 g; W tym cukry: 79.75 g; Błonnik pok.: 33.66 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 2287.40 kcal; Białko ogółem: 103.41 g; Tłuszcz: 62.56 g; Kw. tł. nasy.: 23.99 g; Węglowodany ogółem: 347.77 g; W tym cukry: 100.63 g; Błonnik pok.: 29.19 g; Sól: 7.69 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: 2255.55 kcal; Białko ogółem: 90.80 g; Tłuszcz: 51.47 g; Kw. tł. nasy.: 21.23 g; Węglowodany ogółem: 374.89 g; W tym cukry: 106.02 g; Błonnik pok.: 28.89 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 2532.07 kcal; Białko ogółem: 111.07 g; Tłuszcz: 84.35 g; Kw. tł. nasy.: 27.20 g; Węglowodany ogółem: 356.04 g; W tym cukry: 109.68 g; Błonnik pok.: 36.78 g; Sól: 7.87 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 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 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	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-pszenny 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-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> ) 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-pszenny 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-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> ) 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
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 Pulpet rybny (Miruna) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, 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 Pulpet rybny (Miruna) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, 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	Dyniowa z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Miruna) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, 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 Pulpet rybny (Miruna) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, 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> )	
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 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-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 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-pszenny 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-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 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	Pieczynko 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> )	Pieczynko 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: 2221.01 kcal; Białko ogółem: 93.15 g; Tłuszcz: 64.02 g; Kw. tł. nasy.: 24.98 g; Węglowodany ogółem: 329.45 g; W tym cukry: 90.06 g; Błonnik pok.: 27.26 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2129.55 kcal; Białko ogółem: 97.24 g; Tłuszcz: 70.12 g; Kw. tł. nasy.: 24.98 g; Węglowodany ogółem: 294.66 g; W tym cukry: 55.97 g; Błonnik pok.: 40.52 g; Sól: 10.74 g;	Wartość energetyczna: 2233.61 kcal; Białko ogółem: 96.94 g; Tłuszcz: 68.06 g; Kw. tł. nasy.: 24.14 g; Węglowodany ogółem: 319.35 g; W tym cukry: 81.99 g; Błonnik pok.: 24.50 g; Sól: 6.08 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: 1732.53 kcal; Białko ogółem: 73.88 g; Tłuszcz: 59.40 g; Kw. tł. nasy.: 19.88 g; Węglowodany ogółem: 241.68 g; W tym cukry: 39.46 g; Błonnik pok.: 34.34 g; Sól: 9.30 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 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	
2024-12-14 sobota	Śniadanie	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 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 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
2024-12-14 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		
2024-12-14 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	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: 2478.95 kcal; Białko ogółem: 107.63 g; Tłuszcz: 76.63 g; Kw. tł. nasy.: 21.21 g; Węglowodany ogółem: 329.86 g; W tym cukry: 68.82 g; Błonnik pok.: 31.74 g; Sól: 9.85 g;	Wartość energetyczna: 2095.26 kcal; Białko ogółem: 92.46 g; Tłuszcz: 55.80 g; Kw. tł. nasy.: 20.75 g; Węglowodany ogółem: 316.89 g; W tym cukry: 70.37 g; Błonnik pok.: 27.00 g; Sól: 7.81 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: 2250.72 kcal; Białko ogółem: 96.27 g; Tłuszcz: 56.18 g; Kw. tł. nasy.: 20.77 g; Węglowodany ogółem: 349.01 g; W tym cukry: 101.68 g; Błonnik pok.: 26.20 g; Sól: 7.35 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 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 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	
2024-12-15 niedziela	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU JEĆZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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 JEĆZ.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki jęczmienne na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU JEĆZ.</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 JEĆZ.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL, GLU JEĆZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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 JEĆZ.</u> )	Platki jęczmienne na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU JEĆZ.</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 JEĆZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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 JEĆZ.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL, GLU JEĆZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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
2024-12-15 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 Coleslaw 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 Coleslaw 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 Coleslaw 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 Coleslaw 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	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
2024-12-15 niedziela	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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-pszenno-żytni 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-pszenno-żytni 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-pszenno-żytni 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-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )	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-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 40g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )
	Wartość energetyczna: 2606.34 kcal; Białko ogółem: 141.93 g; Tłuszcz: 87.32 g; Kw. tł. nasy.: 32.06 g; Węglowodany ogółem: 325.87 g; W tym cukry: 103.88 g; Błonnik pok.: 32.07 g; Sól: 8.94 g;	Wartość energetyczna: 2861.50 kcal; Białko ogółem: 150.34 g; Tłuszcz: 89.81 g; Kw. tł. nasy.: 32.73 g; Węglowodany ogółem: 375.54 g; W tym cukry: 102.22 g; Błonnik pok.: 28.79 g; Sól: 9.32 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: 2746.31 kcal; Białko ogółem: 142.68 g; Tłuszcz: 86.56 g; Kw. tł. nasy.: 30.05 g; Węglowodany ogółem: 358.79 g; W tym cukry: 87.14 g; Błonnik pok.: 29.08 g; Sól: 8.31 g;	Wartość energetyczna: 2790.24 kcal; Białko ogółem: 159.57 g; Tłuszcz: 92.57 g; Kw. tł. nasy.: 32.06 g; Węglowodany ogółem: 341.26 g; W tym cukry: 103.88 g; Błonnik pok.: 35.04 g; Sól: 8.98 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 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 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
2024-12-16 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 350 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. 60 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 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
		Gruszka 1szt. 150 g	Banan 1szt. 1 szt	Gruszka 1szt. 150 g 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	Gruszka 1szt. 150 g
2024-12-16 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 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* 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
				Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml	
2024-12-16 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	Bułka pszenna długa krojona 100 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 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> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <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
		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> )	Kanaпка z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>ORZ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt ( <b>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ.</b> )
	Wartość energetyczna: 2507.43 kcal; Białko ogółem: 96.75 g; Tłuszcz: 81.91 g; Kw. tł. nasy.: 33.83 g; Węglowodany ogółem: 355.88 g; W tym cukry: 86.94 g; Błonnik pok.: 50.53 g; Sól: 9.90 g;	Wartość energetyczna: 2530.10 kcal; Białko ogółem: 101.75 g; Tłuszcz: 65.56 g; Kw. tł. nasy.: 27.22 g; Węglowodany ogółem: 396.12 g; W tym cukry: 108.75 g; Błonnik pok.: 30.71 g; Sól: 6.28 g;	Wartość energetyczna: 2243.80 kcal; Białko ogółem: 86.51 g; Tłuszcz: 58.37 g; Kw. tł. nasy.: 23.79 g; Węglowodany ogółem: 362.64 g; W tym cukry: 65.12 g; Błonnik pok.: 50.79 g; Sól: 8.29 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: 2794.00 kcal; Białko ogółem: 112.42 g; Tłuszcz: 86.82 g; Kw. tł. nasy.: 35.63 g; Węglowodany ogółem: 401.25 g; W tym cukry: 103.13 g; Błonnik pok.: 51.69 g; Sól: 10.66 g;	Wartość energetyczna: 1679.89 kcal; Białko ogółem: 65.95 g; Tłuszcz: 46.63 g; Kw. tł. nasy.: 18.79 g; Węglowodany ogółem: 266.23 g; W tym cukry: 41.72 g; Błonnik pok.: 42.29 g; Sól: 6.26 g;



Jadłospis za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 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	
2024-12-17 wtorek	Śniadanie	<p>Płatki 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>Płatki 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>Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 250 ml (<b>GLU PSZ, SEL</b>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 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>Płatki 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>Płatki 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>Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 250 ml (<b>GLU PSZ, SEL</b>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<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
2024-12-17 wtorek	Obiad	<p>Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL</b>)</p> <p>Kotlet drobiowy panierowany w sezamie 100 g (<b>GLU PSZ, JAJ, SEZ</b>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g</p> <p>Surówka wykwintna 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>Filet z kurczaka pieczony 100 g (<b>GLU PSZ</b>)</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>Filet z kurczaka pieczony 100 g (<b>GLU PSZ</b>)</p> <p>Sos pietruszkowy* 80 ml (<b>GLU PSZ, MLE</b>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g</p> <p>Surówka wykwintna z olejem b/c 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>Kotlet drobiowy panierowany w sezamie 100 g (<b>GLU PSZ, JAJ, SEZ</b>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g</p> <p>Surówka wykwintna 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>Filet z kurczaka pieczony 100 g (<b>GLU PSZ</b>)</p> <p>Surówka wykwintna 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> )	
2024-12-17 wtorek	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 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>Cukier 5g (saszetka) 1 szt</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-pszenny 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-pszenny 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: 2346.28 kcal; Białko ogółem: 97.56 g; Tłuszcz: 79.85 g; Kw. tł. nasy.: 25.55 g; Węglowodany ogółem: 323.46 g; W tym cukry: 72.03 g; Błonnik pok.: 34.97 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2102.04 kcal; Białko ogółem: 100.52 g; Tłuszcz: 53.87 g; Kw. tł. nasy.: 23.75 g; Węglowodany ogółem: 316.09 g; W tym cukry: 69.98 g; Błonnik pok.: 28.04 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2196.72 kcal; Białko ogółem: 104.14 g; Tłuszcz: 67.12 g; Kw. tł. nasy.: 24.00 g; Węglowodany ogółem: 308.65 g; W tym cukry: 45.30 g; Błonnik pok.: 45.97 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 2072.26 kcal; Białko ogółem: 104.14 g; Tłuszcz: 52.83 g; Kw. tł. nasy.: 23.07 g; Węglowodany ogółem: 304.78 g; W tym cukry: 62.45 g; Błonnik pok.: 24.66 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2634.28 kcal; Białko ogółem: 107.69 g; Tłuszcz: 89.30 g; Kw. tł. nasy.: 27.86 g; Węglowodany ogółem: 361.17 g; W tym cukry: 80.62 g; Błonnik pok.: 42.71 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 1788.83 kcal; Białko ogółem: 91.81 g; Tłuszcz: 56.16 g; Kw. tł. nasy.: 21.62 g; Węglowodany ogółem: 246.58 g; W tym cukry: 35.41 g; Błonnik pok.: 36.32 g; Sól: 6.24 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 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	
2024-12-18 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	Banan 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Gruszka 1szt. 150 g	Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	
2024-12-18 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 z czarnej porzeczki* b/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 z czarnej porzeczki* b/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 z czarnej porzeczki* b/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 z czarnej porzeczki* b/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 z czarnej porzeczki* b/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		Stupki z marchewki i ogórka () 100 g Dip ziołowy 30 g ( <u>MLE.</u> )		Stupki z marchewki i ogórka () 100 g Dip ziołowy 30 g ( <u>MLE.</u> )	
2024-12-18 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> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) 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> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) 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> ) Pomidorki 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 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Sałatka z ryżu brązowego i tuńczyka () 70 g ( <u>RYB, MLE.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) 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> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
		PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2395.70 kcal; Białko ogółem: 91.38 g; Tłuszcz: 64.58 g; Kw. tł. nasy.: 21.04 g; Węglowodany ogółem: 378.23 g; W tym cukry: 118.17 g; Błonnik pok.: 40.91 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2445.32 kcal; Białko ogółem: 95.22 g; Tłuszcz: 56.77 g; Kw. tł. nasy.: 19.20 g; Węglowodany ogółem: 402.23 g; W tym cukry: 118.24 g; Błonnik pok.: 34.03 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 2144.65 kcal; Białko ogółem: 100.08 g; Tłuszcz: 60.27 g; Kw. tł. nasy.: 21.42 g; Węglowodany ogółem: 320.15 g; W tym cukry: 49.05 g; Błonnik pok.: 42.01 g; Sól: 9.29 g;	Wartość energetyczna: 2371.66 kcal; Białko ogółem: 101.69 g; Tłuszcz: 54.26 g; Kw. tł. nasy.: 20.30 g; Węglowodany ogółem: 380.63 g; W tym cukry: 110.77 g; Błonnik pok.: 27.56 g; Sól: 5.43 g;	Wartość energetyczna: 2482.12 kcal; Białko ogółem: 95.85 g; Tłuszcz: 65.73 g; Kw. tł. nasy.: 21.56 g; Węglowodany ogółem: 394.46 g; W tym cukry: 124.57 g; Błonnik pok.: 44.70 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 1869.38 kcal; Białko ogółem: 83.52 g; Tłuszcz: 51.68 g; Kw. tł. nasy.: 16.67 g; Węglowodany ogółem: 284.79 g; W tym cukry: 62.90 g; Błonnik pok.: 35.96 g; Sól: 7.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 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	
2024-12-19 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet z fasoli () 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) 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 (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) 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 (GLU PSZ, SEL.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Sałatka z pomidorów i koperku b/skórki 80 g Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) 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 (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet z fasoli () 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 250 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Sałatka z pomidorów i koperku b/skórki 80 g Ogórek kiszony 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 (GLU PSZ, MLE.)	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 (GLU PSZ, MLE.)	Jabłko 150 g
2024-12-19 czwartek	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron Spaghetti 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński * -dieta 150 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński * -dieta 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński * -dieta 150 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron Spaghetti 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ.) Sos boloński * -dieta 150 g (GLU PSZ, SEL.) Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD		Maślanka z płatkami owsianymi 150 ml (MLE, GLU OW.)		Maślanka z płatkami owsianymi 150 ml (MLE, GLU OW.)	
2024-12-19 czwartek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Pomidor b/skórki 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2182.87 kcal; Białko ogółem: 86.91 g; Tłuszcz: 57.98 g; Kw. tł. nasy.: 23.20 g; Węglowodany ogółem: 340.36 g; W tym cukry: 59.40 g; Błonnik pok.: 29.73 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 2093.09 kcal; Białko ogółem: 80.70 g; Tłuszcz: 50.30 g; Kw. tł. nasy.: 19.67 g; Węglowodany ogółem: 335.99 g; W tym cukry: 68.91 g; Błonnik pok.: 21.85 g; Sól: 6.78 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: 2103.09 kcal; Białko ogółem: 82.10 g; Tłuszcz: 50.40 g; Kw. tł. nasy.: 19.65 g; Węglowodany ogółem: 336.69 g; W tym cukry: 69.51 g; Błonnik pok.: 21.10 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2555.13 kcal; Białko ogółem: 105.34 g; Tłuszcz: 71.58 g; Kw. tł. nasy.: 30.25 g; Węglowodany ogółem: 384.43 g; W tym cukry: 67.53 g; Błonnik pok.: 33.02 g; Sól: 9.92 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 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 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	
2024-12-20 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, 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> ) 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 mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, 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> ) 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> ) Pomidorki koktajlowe b/skórki 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 mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</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 mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, 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> ) 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	Mandarynka 1 szt	Kefir 2% tł 150 ml ( <b>MLE,</b> ) Mandarynka 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Kefir 2% tł 150 ml ( <b>MLE,</b> ) Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt
2024-12-20 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> ) Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Selier 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 Ryba gotowana (Dorsz) 100 g ( <b>RYB,</b> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</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 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	
2024-12-20 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,</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: 2167.53 kcal; Białko ogółem: 90.89 g; Tłuszcz: 71.01 g; Kw. tł. nasy.: 25.22 g; Węglowodany ogółem: 306.35 g; W tym cukry: 76.13 g; Błonnik pok.: 33.93 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2020.05 kcal; Białko ogółem: 99.34 g; Tłuszcz: 50.60 g; Kw. tł. nasy.: 23.14 g; Węglowodany ogółem: 304.42 g; W tym cukry: 75.14 g; Błonnik pok.: 26.83 g; Sól: 6.35 g;	Wartość energetyczna: 1974.02 kcal; Białko ogółem: 96.35 g; Tłuszcz: 59.99 g; Kw. tł. nasy.: 23.79 g; Węglowodany ogółem: 279.04 g; W tym cukry: 64.83 g; Błonnik pok.: 37.93 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2208.88 kcal; Białko ogółem: 107.83 g; Tłuszcz: 54.69 g; Kw. tł. nasy.: 23.40 g; Węglowodany ogółem: 335.26 g; W tym cukry: 100.68 g; Błonnik pok.: 28.07 g; Sól: 5.80 g;	Wartość energetyczna: 2313.18 kcal; Białko ogółem: 95.99 g; Tłuszcz: 74.13 g; Kw. tł. nasy.: 27.12 g; Węglowodany ogółem: 330.94 g; W tym cukry: 91.84 g; Błonnik pok.: 34.55 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 1617.42 kcal; Białko ogółem: 83.03 g; Tłuszcz: 52.55 g; Kw. tł. nasy.: 19.94 g; Węglowodany ogółem: 218.84 g; W tym cukry: 40.71 g; Błonnik pok.: 35.12 g; Sól: 5.89 g;	

Jadłospis za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 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
2024-12-21 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU JEĆZ.</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 naturalny Bieluch 50 g ( <b>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 Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU JEĆZ.</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 naturalny Bieluch 50 g ( <b>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 Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 250 ml ( <b>SEL, GLU JEĆZ.</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 naturalny Bieluch 50 g ( <b>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 Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU JEĆZ.</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 naturalny Bieluch 50 g ( <b>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 Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU JEĆZ.</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 naturalny Bieluch 50 g ( <b>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 Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 250 ml ( <b>SEL, GLU JEĆZ.</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 naturalny Bieluch 50 g ( <b>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 Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Gruszka 1szt. 150 g	Jabłko 1 szt 1 szt	Gruszka 1szt. 150 g Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 350 g ( <b>SEL.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 180 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa () 180 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 180 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 350 g ( <b>SEL.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) 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	
	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 z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzono, parzona 90 g Ketchup 10 g ( <b>SEL.</b> ) 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 ( <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> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową-dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Pomidor 90 g 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> ) Sałatka z makaronu pełnoziarnistego z wędliną drobiowo wieprzową 150 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Ogórek kiszony 90 g 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> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową-dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) 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 ( <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 z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzono, parzona 90 g Ketchup 10 g ( <b>SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z makaronu pełnoziarnistego z wędliną drobiowo wieprzową 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )		Kanapka z jajkiem i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )	Kanapka z jajkiem i sałata (chleb razowy 40g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	
	Wartość energetyczna: 2247.64 kcal; Białko ogółem: 81.37 g; Tłuszcz: 70.86 g; Kw. tł. nasy.: 28.75 g; Węglowodany ogółem: 333.09 g; W tym cukry: 83.00 g; Błonnik pok.: 34.13 g; Sól: 9.42 g;	Wartość energetyczna: 2243.61 kcal; Białko ogółem: 84.20 g; Tłuszcz: 58.69 g; Kw. tł. nasy.: 21.68 g; Węglowodany ogółem: 355.64 g; W tym cukry: 82.69 g; Błonnik pok.: 29.31 g; Sól: 5.70 g;	Wartość energetyczna: 2311.69 kcal; Białko ogółem: 94.81 g; Tłuszcz: 71.21 g; Kw. tł. nasy.: 26.78 g; Węglowodany ogółem: 339.91 g; W tym cukry: 38.61 g; Błonnik pok.: 47.89 g; Sól: 10.12 g;	Wartość energetyczna: 2245.49 kcal; Białko ogółem: 85.53 g; Tłuszcz: 58.11 g; Kw. tł. nasy.: 21.63 g; Węglowodany ogółem: 355.75 g; W tym cukry: 82.95 g; Błonnik pok.: 28.33 g; Sól: 5.34 g;	Wartość energetyczna: 2379.64 kcal; Białko ogółem: 89.47 g; Tłuszcz: 76.41 g; Kw. tł. nasy.: 31.60 g; Węglowodany ogółem: 345.69 g; W tym cukry: 82.70 g; Błonnik pok.: 33.98 g; Sól: 11.69 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 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 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	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> ) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Kalarepa 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 kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidorki 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 kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Kalarepa 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 kiełbasa 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> ) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Kalarepa 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 kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Kalarepa 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
2024-12-22 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, S02.</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, S02.</u> )	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym* 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> ) Kurczak pieczony 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, S02.</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, S02.</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		Sałatka z brokuła, kalafiora, oleju i koperku 100 g		Sałatka z brokuła, kalafiora, oleju i koperku 100 g
Kolejca	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 wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2424.52 kcal; Białko ogółem: 99.39 g; Tłuszcz: 72.38 g; Kw. tł. nasy.: 25.22 g; Węglowodany ogółem: 358.44 g; W tym cukry: 74.09 g; Błonnik pok.: 35.55 g; Sól: 7.13 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: 2097.02 kcal; Białko ogółem: 113.70 g; Tłuszcz: 58.32 g; Kw. tł. nasy.: 24.12 g; Węglowodany ogółem: 297.62 g; W tym cukry: 49.68 g; Błonnik pok.: 46.10 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: 2699.07 kcal; Białko ogółem: 111.98 g; Tłuszcz: 83.42 g; Kw. tł. nasy.: 28.70 g; Węglowodany ogółem: 392.77 g; W tym cukry: 76.96 g; Błonnik pok.: 41.51 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 1692.25 kcal; Białko ogółem: 97.04 g; Tłuszcz: 46.30 g; Kw. tł. nasy.: 20.49 g; Węglowodany ogółem: 236.51 g; W tym cukry: 44.39 g; Błonnik pok.: 37.61 g; Sól: 5.82 g;

## **Oznaczenia alergenów:**

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