

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 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	Platki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</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	Platki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</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 Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 250 ml ( <b>SEL, GLU OW.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) 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> )	Platki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Buraczki gotowane. 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ser mozzarella kulki 50 g ( <b>MLE.</b> ) 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	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 250 ml ( <b>SEL, GLU OW.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) 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	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 80 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i tuńczyka 100 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 100 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i tuńczyka 100 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Pomidor 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> )	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: 2227.07 kcal; Białko ogółem: 114.66 g; Tłuszcz: 58.76 g; Kw. tł. nasy.: 25.17 g; Węglowodany ogółem: 314.78 g; W tym cukry: 75.60 g; Błonnik pok.: 35.73 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2243.63 kcal; Białko ogółem: 110.64 g; Tłuszcz: 55.01 g; Kw. tł. nasy.: 23.89 g; Węglowodany ogółem: 333.18 g; W tym cukry: 65.42 g; Błonnik pok.: 23.34 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 2277.24 kcal; Białko ogółem: 126.34 g; Tłuszcz: 63.57 g; Kw. tł. nasy.: 28.45 g; Węglowodany ogółem: 308.74 g; W tym cukry: 36.42 g; Błonnik pok.: 42.15 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2343.37 kcal; Białko ogółem: 118.51 g; Tłuszcz: 59.35 g; Kw. tł. nasy.: 25.45 g; Węglowodany ogółem: 339.80 g; W tym cukry: 74.10 g; Błonnik pok.: 19.65 g; Sól: 5.77 g;	Wartość energetyczna: 2353.09 kcal; Białko ogółem: 123.31 g; Tłuszcz: 65.23 g; Kw. tł. nasy.: 29.63 g; Węglowodany ogółem: 322.96 g; W tym cukry: 75.83 g; Błonnik pok.: 35.73 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 1817.55 kcal; Białko ogółem: 101.22 g; Tłuszcz: 51.99 g; Kw. tł. nasy.: 23.60 g; Węglowodany ogółem: 244.57 g; W tym cukry: 27.43 g; Błonnik pok.: 37.66 g; Sól: 6.12 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 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 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 półtusty 30 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</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 półtusty 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 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> ) 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 półtusty 30 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</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 półtusty 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 półtusty 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 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> ) 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 półtusty 30 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Melonek 150 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Melonek 150 g	Banan 1szt. 1 szt	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Melonek 150 g	
Obiad	Brokułowa z ryżem * 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pierogi z serem* 200 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z marchwi z pomarańczami,rodzynkami i z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml 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,rodzynkami 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		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 150 g ( <b>SEL</b> ) Cytryna 20 g 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 pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* - dieta 150 g ( <b>SEL</b> ) 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> ) Galaretką 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 pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* - dieta 150 g ( <b>SEL</b> ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 150 g ( <b>SEL</b> ) Cytryna 20 g 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> ) Galaretką 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: 2143.06 kcal; Białko ogółem: 83.36 g; Tłuszcz: 52.01 g; Kw. tł. nasy.: 20.78 g; Węglowodany ogółem: 343.44 g; W tym cukry: 95.83 g; Błonnik pok.: 33.50 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 2269.12 kcal; Białko ogółem: 84.94 g; Tłuszcz: 52.83 g; Kw. tł. nasy.: 21.09 g; Węglowodany ogółem: 368.71 g; W tym cukry: 120.57 g; Błonnik pok.: 28.42 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 1981.50 kcal; Białko ogółem: 67.77 g; Tłuszcz: 50.57 g; Kw. tł. nasy.: 15.54 g; Węglowodany ogółem: 331.11 g; W tym cukry: 85.72 g; Błonnik pok.: 41.42 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 2289.76 kcal; Białko ogółem: 72.99 g; Tłuszcz: 54.25 g; Kw. tł. nasy.: 20.98 g; Węglowodany ogółem: 390.13 g; W tym cukry: 142.16 g; Błonnik pok.: 31.09 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 2292.26 kcal; Białko ogółem: 88.50 g; Tłuszcz: 55.01 g; Kw. tł. nasy.: 20.78 g; Węglowodany ogółem: 369.03 g; W tym cukry: 108.57 g; Błonnik pok.: 33.52 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 1770.62 kcal; Białko ogółem: 59.76 g; Tłuszcz: 47.75 g; Kw. tł. nasy.: 14.81 g; Węglowodany ogółem: 291.56 g; W tym cukry: 71.31 g; Błonnik pok.: 39.19 g; Sól: 7.40 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA BISKUPIEC

	BIS- PŁ 1 Podstawowa	BIS- PŁ 2 Łatwo strawna	BIS- PŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIS- PŁ 4 Łatw.str.z ogr.sub.pob.wydz.soków żołądkowych	BIS- PŁ Wysokokaloryczna	BIS- PŁ 8 Ubogoenergetyczna
Śniadanie	Jaglanka pomarańczowa z siemieniem lnianym. 250 g ( <b>MLE</b> , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> , Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> , Ser 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 JĘCZ</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> , Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> , Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</b> , Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> , Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki jaglane na wywarze jarzynowym. 250 ml ( <b>SEL</b> , Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> , Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> , Ser 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> , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> , Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki jaglane błyskawicznie na mleku 250 g ( <b>MLE</b> , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> , Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> , Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</b> , Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jaglanka pomarańczowa z siemieniem lnianym. 250 g ( <b>MLE</b> , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> , Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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 JĘCZ</b> , Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki jaglane na wywarze jarzynowym. 250 ml ( <b>SEL</b> , Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> , Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> , Ser 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	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g
Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet mielony drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> , Sałatka szwedzka () 100 g ( <b>GOR</b> , Buraczki gotowane drobno tarte. b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ</b> , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> , Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> , Kalafior gotowany* 100 g Buraczki gotowane drobno tarte. 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> , Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> , Sałatka szwedzka b/c () 100 g ( <b>GOR</b> , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ</b> , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> , 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 Kotlet mielony drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> , Sałatka szwedzka () 100 g ( <b>GOR</b> , Buraczki gotowane drobno tarte. b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 200 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> , Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> , Sałatka szwedzka () 100 g ( <b>GOR</b> , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Kanapka z serkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, sałata 5g, serek 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT</b> , Cukier 5g (saszetka) 1 szt		Kanapka z serkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, sałata 5g, serek 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT</b> , Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> , Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> , 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 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> , Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> , Gulaszowa z mięsem drobiowym-dieta*) b/c 200 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> , Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> , Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> , Gulaszowa z mięsem drobiowym-dieta*) b/c 200 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> , Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> , Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> , Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> , Gulaszowa z mięsem drobiowym *) b/c 200 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> , Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> , Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> , Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> , 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> , Cukier 5g (saszetka) 1 szt	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: 2599.63 kcal; Białko ogółem: 101.72 g; Tłuszcz: 91.97 g; Kw. tł. nasy.: 25.92 g; Węglowodany ogółem: 368.17 g; W tym cukry: 71.54 g; Błonnik pok.: 38.97 g; Sól: 8.98 g;	Wartość energetyczna: 2091.75 kcal; Białko ogółem: 90.58 g; Tłuszcz: 47.29 g; Kw. tł. nasy.: 18.01 g; Węglowodany ogółem: 345.35 g; W tym cukry: 80.71 g; Błonnik pok.: 28.97 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2323.50 kcal; Białko ogółem: 105.58 g; Tłuszcz: 70.56 g; Kw. tł. nasy.: 28.64 g; Węglowodany ogółem: 337.31 g; W tym cukry: 41.94 g; Błonnik pok.: 44.26 g; Sól: 11.34 g;	Wartość energetyczna: 2086.08 kcal; Białko ogółem: 88.92 g; Tłuszcz: 46.83 g; Kw. tł. nasy.: 17.80 g; Węglowodany ogółem: 337.85 g; W tym cukry: 81.19 g; Błonnik pok.: 27.87 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 2733.53 kcal; Białko ogółem: 104.46 g; Tłuszcz: 90.05 g; Kw. tł. nasy.: 28.33 g; Węglowodany ogółem: 402.73 g; W tym cukry: 84.73 g; Błonnik pok.: 44.08 g; Sól: 9.70 g;	Wartość energetyczna: 1768.65 kcal; Białko ogółem: 81.84 g; Tłuszcz: 54.96 g; Kw. tł. nasy.: 21.66 g; Węglowodany ogółem: 253.32 g; W tym cukry: 31.91 g; Błonnik pok.: 35.40 g; Sól: 9.89 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 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	
2024-11-14 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i cebuli 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i cebuli 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i cebuli 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i cebuli 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		II ŚN	Winogrona 100 g	Banan 1szt. 1 szt	Pudding z nasion chia z kiwi 150 g ( <u>MLE.</u> )	Banan 1szt. 1 szt	Pudding z nasion chia z kiwi 150 g ( <u>MLE.</u> )
2024-11-14 czwartek	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g Gołąbki z kapusty włoskiej i mięsem drobiowym pieczone 250 g ( <u>JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g ( <u>SEL.</u> ) Brokuł z bułką tartą i z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g Gołąbki z kapusty włoskiej i mięsem drobiowym pieczone 250 g ( <u>JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g ( <u>SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g Gołąbki z kapusty włoskiej i mięsem drobiowym pieczone 250 g ( <u>JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g ( <u>SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sytko 200 g Leczo z drobiem-dieta * 200 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Dyńa duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g Gołąbki z kapusty włoskiej i mięsem drobiowym pieczone 250 g ( <u>JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g ( <u>SEL.</u> ) Brokuł z bułką tartą i z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g Gołąbki z kapusty włoskiej i mięsem drobiowym pieczone 200 g ( <u>JAJ.</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g ( <u>SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD		Maślanka 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Orzechy włoskie łuskane 20 g ( <u>ORZ.</u> )		Maślanka 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Orzechy włoskie łuskane 20 g ( <u>ORZ.</u> )	
2024-11-14 czwartek	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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> ) Sałatka jarzynowa* 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> ) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( <u>MLE, SEL, GOR.</u> ) Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> ) Sałatka jarzynowa* 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> ) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> ) Sałatka jarzynowa* 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> ) Sałatka jarzynowa* 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )				
		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: 279.39 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 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 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	II ŚN	Kasza manna na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</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> ) Ser ricotta z cynamonem 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser ricotta z cynamonem 50 g ( <u>JAJ, 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 Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</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> ) Ser ricotta z cynamonem b/cukru 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )	Kasza manna na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser ricotta z cynamonem 50 g ( <u>JAJ, 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 Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</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> ) Ser ricotta z cynamonem 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</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> ) Ser ricotta z cynamonem 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Jabłko 150 g	Jabłko 150 g Stupki z warzyw () 100 g Dip jogurtowo-koperkowy 30 g ( <u>MLE.</u> )	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 150 g Stupki z warzyw () 100 g Dip jogurtowo-koperkowy 30 g ( <u>MLE.</u> )	Jabłko 150 g	
2024-11-15 piątek	Obiad	Dyniowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony 100 g ( <u>RYB.</u> ) Sos bazyliowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony 100 g ( <u>RYB.</u> ) Sos bazyliowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem pełnoziarnistym () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony 100 g ( <u>RYB.</u> ) Sos bazyliowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony 100 g ( <u>RYB.</u> ) Sos bazyliowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony 100 g ( <u>RYB.</u> ) Sos bazyliowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem pełnoziarnistym () 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Łosoś pieczony 80 g ( <u>RYB.</u> ) Sos bazyliowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		
PN	Kolejacja	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 jaj z cebulą i koperkiem 100 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Ogórek kiszony 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <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 jaj z cebulą i koperkiem 100 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Ogórek kiszony 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z białek z koperkiem 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <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 jaj z cebulą i koperkiem 100 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Ogórek kiszony 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <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 jaj z cebulą i koperkiem 100 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Ogórek kiszony 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Pieczyczo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u> )	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )	Pieczyczo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2486.05 kcal; Białko ogółem: 104.33 g; Tłuszcz: 85.58 g; Kw. tł. nasy.: 28.87 g; Węglowodany ogółem: 338.40 g; W tym cukry: 78.67 g; Błonnik pok.: 32.93 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 2345.81 kcal; Białko ogółem: 99.19 g; Tłuszcz: 81.68 g; Kw. tł. nasy.: 28.81 g; Węglowodany ogółem: 314.96 g; W tym cukry: 89.76 g; Błonnik pok.: 26.81 g; Sól: 6.04 g;	Wartość energetyczna: 2254.34 kcal; Białko ogółem: 103.28 g; Tłuszcz: 87.78 g; Kw. tł. nasy.: 29.58 g; Węglowodany ogółem: 280.17 g; W tym cukry: 55.67 g; Błonnik pok.: 40.07 g; Sól: 10.19 g;	Wartość energetyczna: 2358.40 kcal; Białko ogółem: 102.98 g; Tłuszcz: 85.72 g; Kw. tł. nasy.: 27.97 g; Węglowodany ogółem: 304.86 g; W tym cukry: 81.69 g; Błonnik pok.: 24.05 g; Sól: 5.53 g;	Wartość energetyczna: 2622.44 kcal; Białko ogółem: 112.44 g; Tłuszcz: 89.97 g; Kw. tł. nasy.: 31.72 g; Węglowodany ogółem: 355.98 g; W tym cukry: 84.20 g; Błonnik pok.: 35.88 g; Sól: 8.66 g;	Wartość energetyczna: 1832.36 kcal; Białko ogółem: 78.72 g; Tłuszcz: 73.53 g; Kw. tł. nasy.: 22.94 g; Węglowodany ogółem: 230.09 g; W tym cukry: 39.22 g; Błonnik pok.: 33.98 g; Sól: 8.87 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 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
2024-11-16 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek wiejski ziarnisty 50 g ( <u>MLE</u> ) 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 ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek wiejski ziarnisty 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 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryż brązowy na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek wiejski ziarnisty 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 90 g Surówka z rzodkwi i czarnuszki 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek wiejski ziarnisty 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 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryż na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek wiejski ziarnisty 50 g ( <u>MLE</u> ) 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 ( <u>SEL</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek wiejski ziarnisty 50 g ( <u>MLE</u> ) 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 ( <u>MLE</u> ) Kiwi 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Kefir 2% tł 150 ml ( <u>MLE</u> ) Kiwi 1 szt 1 szt	Kiwi 1 szt 1 szt
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza bulgur 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Gulasz wołowy 180 g ( <u>GLUPSZ</u> ) 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 ( <u>MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Gulasz wołowy - dieta 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza bulgur 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Gulasz wołowy 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Gulasz wołowy - dieta 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Ddynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Salatka z buraczków z olejem b/jabłka 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza bulgur 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Gulasz wołowy 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza bulgur 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Salatka z soczewicy,pomidora i ogórka kiszzonego 150 g		Salatka z soczewicy,pomidora i ogórka kiszzonego 150 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone , parzone 90 g Dip jogurtowo-koperkowy 50 g ( <u>MLE</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone , parzone 90 g Dip jogurtowo-koperkowy 50 g ( <u>MLE</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) 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 ( <u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</u> )					
		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 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 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	
2024-11-17 niedziela	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki jęczmienne na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</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> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 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> ) Papryka kockajlowe b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 250 ml ( <b>SEL, GLU, JECZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 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> ) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Platki jęczmienne na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 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	Platki jęczmienne na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 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> ) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 250 ml ( <b>SEL, GLU, JECZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 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> ) 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 ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt
2024-11-17 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 250 g Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka Coleslaw b/c 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Ciasto z owocami 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 400 g udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 250 g Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Marchew mini z sezamem + 100 g ( <b>SEZ.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Ciasto z owocami 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 250 g Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka Coleslaw b/c 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 400 g udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 250 g Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kukinia pieczona z olejem * 100 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 250 g Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka Coleslaw b/c 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Ciasto z owocami 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 200 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 100 g Surówka Coleslaw b/c 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) 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		
2024-11-17 niedziela	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) 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 ( <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 piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) 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 ( <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 piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) 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 ( <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 piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałatka z pomidorów i koperku 100 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 szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 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, SOJ, MLE.</b> )	
		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 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 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	
2024-11-18 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> )	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> )	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL</b> )	
		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <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> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</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> )
		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</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> )	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</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> )	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</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> )	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> )	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> )	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> )	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> )	Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE</b> )	Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE</b> )	Salatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 80 g	Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE</b> )	Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE</b> )
Ogórek kiszony 80 g	Salatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 80 g	Ogórek kiszony 80 g	Salatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 80 g	Ogórek kiszony 80 g	Ogórek kiszony 80 g		
Salata strzępiasta czerwona 20 g	Salata strzępiasta czerwona 20 g	Salata strzępiasta czerwona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Salata strzępiasta czerwona 20 g	Salata strzępiasta czerwona 20 g		
Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )	Salata strzępiasta czerwona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )	Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Cukier 5g (saszetka) 1 szt		Cukier 5g (saszetka) 1 szt			
II ŚN	Gruszka 1szt. 150 g	Banan 1szt. 1 szt	Gruszka 1szt. 150 g	Banan 1szt. 1 szt	Gruszka 1szt. 150 g		
			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, może zawierać: MLE, GOR</b> )				
Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )	
	Pierogi leniwe z cynamonem () b/c 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )	Pierogi leniwe z cynamonem () b/c 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )	Ryz na sypko (brązowy) 200 g	Ryz na sypko 200 g	Pierogi leniwe z cynamonem () b/c 400 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )	Ryz na sypko (brązowy) 150 g	
Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )	Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )	Sos jogurtowo truskawkowy* b/c 150 g ( <b>MLE</b> )	Sos jogurtowo truskawkowy* b/c 150 g ( <b>MLE</b> )	Sos jogurtowy naturalny 150 g ( <b>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> )	Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 150 g ( <b>SEL</b> )	Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 150 g ( <b>SEL</b> )	Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g	Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 150 g ( <b>SEL</b> )	Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 150 g ( <b>SEL</b> )		
Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kompot owocowy* b/c 250 ml		
PD			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <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> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</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> )	
	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</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> )	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )	Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> )	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )		
Frankfurterki 80 g ( <b>SOJ</b> )	Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> )	Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> )	Pomidor b/skórki 80 g	Frankfurterki 80 g ( <b>SOJ</b> )	Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> )		
Dip ziołowy 80 g ( <b>MLE</b> )	Pomidor b/skórki 90 g	Pomidor 90 g	Salata zielona 20 g	Dip ziołowy 80 g ( <b>MLE</b> )	Pomidor 90 g		
Pomidor 90 g	Rukola 10 g	Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Pomidor 90 g	Rukola 10 g		
Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Cukier 5g (saszetka) 1 szt		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Cukier 5g (saszetka) 1 szt		
Cukier 5g (saszetka) 1 szt				Cukier 5g (saszetka) 1 szt			
PN	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt ( <b>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ</b> )	Kanapka z jajkiem i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )	Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt ( <b>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ</b> )	Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 40g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</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;	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 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	
2024-11-19 wtorek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki pszenne na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor koktajlowe b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki pszenne na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		II ŚN	Pomarańcza 250g 1 szt	Kefir 2% tł 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kefir 2% tł 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Pomarańcza 250g 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt
Obiad	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym* dieta 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym* dieta 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD		Sałatka z pęczaku,ciociorki,ogórka i papryki 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )		Sałatka z pęczaku,ciociorki,ogórka i papryki 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )		
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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Kiełki rzodkiewki 5 g Sałatka caprese. 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Kiełki rzodkiewki 5 g Sałatka caprese. 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Kiełki rzodkiewki 5 g Sałatka caprese. 80 g ( <u>MLE.</u> ) 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> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 60 g Sałatka caprese. b/skórki 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Kiełki rzodkiewki 5 g Sałatka caprese. 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Kiełki rzodkiewki 5 g Sałatka caprese. 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	PN	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Kanapka z szynką i sałatą (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Kanapka z szynką i sałatą (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	
	Wartość energetyczna: 2191.85 kcal; Białko ogółem: 99.81 g; Tłuszcz: 66.95 g; Kw. tł. nasy.: 26.84 g; Węglowodany ogółem: 312.82 g; W tym cukry: 72.26 g; Błonnik pok.: 34.13 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2106.81 kcal; Białko ogółem: 99.87 g; Tłuszcz: 56.52 g; Kw. tł. nasy.: 26.10 g; Węglowodany ogółem: 311.98 g; W tym cukry: 69.96 g; Błonnik pok.: 27.91 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2201.49 kcal; Białko ogółem: 104.48 g; Tłuszcz: 69.77 g; Kw. tł. nasy.: 26.35 g; Węglowodany ogółem: 304.54 g; W tym cukry: 45.29 g; Błonnik pok.: 45.84 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 2077.03 kcal; Białko ogółem: 103.49 g; Tłuszcz: 55.48 g; Kw. tł. nasy.: 25.42 g; Węglowodany ogółem: 300.66 g; W tym cukry: 62.44 g; Błonnik pok.: 24.52 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2479.85 kcal; Białko ogółem: 109.94 g; Tłuszcz: 76.40 g; Kw. tł. nasy.: 29.16 g; Węglowodany ogółem: 350.53 g; W tym cukry: 80.85 g; Błonnik pok.: 41.87 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 1793.60 kcal; Białko ogółem: 91.16 g; Tłuszcz: 58.81 g; Kw. tł. nasy.: 23.97 g; Węglowodany ogółem: 242.47 g; W tym cukry: 35.40 g; Błonnik pok.: 36.19 g; Sól: 6.24 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 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	Owsianka z jabłkami 250 g ( <b>MLE, GLU OW, 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> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <b>MLE.</b> ) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 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	Owsianka z jabłkami 250 g ( <b>MLE, GLU OW, 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> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor b/skórki 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, OW.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</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.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 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, OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 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	Owsianka z jabłkami 250 g ( <b>MLE, GLU OW, 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> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 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, OW.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</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.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa 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 ( <b>MLE.</b> ) Gruszka 1szt. 150 g	Banan 1szt. 1 szt	Gruszka 1szt. 150 g	
Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Pieczeń wołowa 100 g Sos pieczeniowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Cukinia gotowana z pomidorami* b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Pieczeń wołowa 100 g Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Cukinia gotowana z pomidorami* b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Pieczeń wołowa 100 g Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) 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	Ziemniaczana * () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Pieczeń wołowa 100 g Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane 100 g Cukinia gotowana z pomidorami* b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Pieczeń wołowa 100 g Sos pieczeniowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Cukinia gotowana z pomidorami* b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Pieczeń wołowa 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Cukinia gotowana z pomidorami* b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Ślupki z marchewki i ogórka () 100 g Dip ziołowy 30 g ( <b>MLE.</b> )		Ślupki z marchewki i ogórka () 100 g Dip ziołowy 30 g ( <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> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Sałatka z ryżu brązowego i tuńczyka () 70 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Sałatka z ryżu i tuńczyka- dieta () 70 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Sałatka z ryżu brązowego i tuńczyka () 70 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Pomidorki koktajlowe 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> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Sałatka z ryżu brązowego i tuńczyka () 70 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Sałatka z ryżu brązowego i tuńczyka () 70 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2411.67 kcal; Białko ogółem: 91.27 g; Tłuszcz: 64.63 g; Kw. tł. nasy.: 21.10 g; Węglowodany ogółem: 381.77 g; W tym cukry: 120.89 g; Błonnik pok.: 40.03 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2461.29 kcal; Białko ogółem: 95.11 g; Tłuszcz: 56.82 g; Kw. tł. nasy.: 19.26 g; Węglowodany ogółem: 405.77 g; W tym cukry: 120.96 g; Błonnik pok.: 33.15 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: 2387.63 kcal; Białko ogółem: 101.58 g; Tłuszcz: 54.31 g; Kw. tł. nasy.: 20.36 g; Węglowodany ogółem: 384.17 g; W tym cukry: 113.49 g; Błonnik pok.: 26.68 g; Sól: 5.43 g;	Wartość energetyczna: 2498.09 kcal; Białko ogółem: 95.74 g; Tłuszcz: 65.78 g; Kw. tł. nasy.: 21.62 g; Węglowodany ogółem: 398.00 g; W tym cukry: 127.29 g; Błonnik pok.: 43.82 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 1742.43 kcal; Białko ogółem: 82.42 g; Tłuszcz: 51.38 g; Kw. tł. nasy.: 16.49 g; Węglowodany ogółem: 254.40 g; W tym cukry: 34.36 g; Błonnik pok.: 35.71 g; Sól: 7.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 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 ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Paszтет z fasoli () 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u> ) Ogórek kiszony 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Salatka z pomidorów i koperku b/skórki 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Paszтет z fasoli () 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u> ) Ogórek kiszony 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u> ) Salatka z pomidorów i koperku b/skórki 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Paszтет z fasoli () 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u> ) Ogórek kiszony 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Paszтет z fasoli () 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u> ) Ogórek kiszony 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g Kanaпка z serem żółtym i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )	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 ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron Spaghetti 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g ( <u>MLE,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos boloński * -dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos boloński * -dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g ( <u>MLE,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos boloński * -dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron Spaghetti 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron pełnoziarnisty 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos boloński * -dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD				Maślanka z płatkami owsianymi 150 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> )	
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> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Pomidor 90 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Pomidor b/skórki 90 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Pomidor 90 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Pomidor b/skórki 90 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Pomidor 90 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Pomidor 90 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Sok 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 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA BISKUPIEC

	BIS- PŁ 1 Podstawowa	BIS- PŁ 2 Łatwo strawna	BIS- PŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIS- PŁ 4 Łatw.str.z ogr.sub.pob.wydz.soków żołądkowych	BIS- PŁ Wysokokaloryczna	BIS- PŁ 8 Ubogoenergetyczna
Śniadanie	Zacierka na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidorki koktajlowe 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	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 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> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Zacierka na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 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> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Kiwi 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Kefir 2% tł 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Kiwi 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Kefir 2% tł 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Kiwi 1 szt 1 szt
2024-11-22 piątek Obiad	Krupnik jęczmienny * 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z ryby (Dorsz) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba gotowana (Dorsz) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba gotowana (Dorsz) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba gotowana (Dorsz) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z ryby (Dorsz) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 200 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Ryba gotowana (Dorsz) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 150 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 150 ml	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenno 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 jaj z natką pietruszki i cebulą 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z białek z natką pietruszki 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenno 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 jaj z natką pietruszki i cebulą 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )				
	Wartość energetyczna: 2175.33 kcal; Białko ogółem: 91.08 g; Tłuszcz: 71.25 g; Kw. tł. nasy.: 25.31 g; Węglowodany ogółem: 307.38 g; W tym cukry: 74.94 g; Błonnik pok.: 33.88 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2169.05 kcal; Białko ogółem: 100.74 g; Tłuszcz: 51.00 g; Kw. tł. nasy.: 23.36 g; Węglowodany ogółem: 340.22 g; W tym cukry: 104.34 g; Błonnik pok.: 28.33 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 1981.82 kcal; Białko ogółem: 96.54 g; Tłuszcz: 60.23 g; Kw. tł. nasy.: 23.88 g; Węglowodany ogółem: 280.07 g; W tym cukry: 63.64 g; Błonnik pok.: 37.88 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 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: 2320.98 kcal; Białko ogółem: 96.18 g; Tłuszcz: 74.37 g; Kw. tł. nasy.: 27.21 g; Węglowodany ogółem: 331.97 g; W tym cukry: 90.65 g; Błonnik pok.: 34.50 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 1625.22 kcal; Białko ogółem: 83.22 g; Tłuszcz: 52.79 g; Kw. tł. nasy.: 20.03 g; Węglowodany ogółem: 219.87 g; W tym cukry: 39.52 g; Błonnik pok.: 35.07 g; Sól: 5.90 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 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	
2024-11-23 sobota	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</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	Platki jęczmienne na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</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	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 250 ml ( <b>SEL, GLU, JECZ.</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	Platki jęczmienne na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</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	Platki jęczmienne na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</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	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 250 ml ( <b>SEL, GLU, JECZ.</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> )
2024-11-23 sobota	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Kociólek 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 Kociólek 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 (brązowy) 150 g Potrawka drobiowa () 150 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 * 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	
2024-11-23 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 z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, 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> ) Salatka 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 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> ) Salatka 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> ) Salatka 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, wędzona, 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> ) Salatka 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 sałatą (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 sałatą (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 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 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
2024-11-24 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek ziarnisty naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza jęczmienna na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</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> ) Serek ziarnisty naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidorki kockajtowe b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 250 ml ( <b>SEL, GLU, JECZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek ziarnisty naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Kasza jęczmienna na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</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> ) Serek ziarnisty naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza jęczmienna na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek ziarnisty naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 250 ml ( <b>SEL, GLU, JECZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek ziarnisty naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt Kanapka z szynką i ogórkiem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, ogórek 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Kanapka z szynką i ogórkiem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, ogórek 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ.</b> )	Pomidorowa z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 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 Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ.</b> )	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym* 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos własny () 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 Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ.</b> )	Pomidorowa z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ.</b> )	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym* 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Schab pieczony w rękawie 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Salatka z brokułu, kalafiora, oleju i koperku 100 g		Salatka z brokułu, kalafiora, oleju i koperku 100 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 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 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> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 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 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 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 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/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> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 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 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-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 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 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 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 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2407.96 kcal; Białko ogółem: 98.03 g; Tłuszcz: 72.26 g; Kw. tł. nasy.: 25.26 g; Węglowodany ogółem: 356.26 g; W tym cukry: 72.18 g; Błonnik pok.: 36.11 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 2297.41 kcal; Białko ogółem: 109.35 g; Tłuszcz: 57.94 g; Kw. tł. nasy.: 24.74 g; Węglowodany ogółem: 346.38 g; W tym cukry: 72.10 g; Błonnik pok.: 26.62 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2080.46 kcal; Białko ogółem: 112.34 g; Tłuszcz: 58.20 g; Kw. tł. nasy.: 24.15 g; Węglowodany ogółem: 295.43 g; W tym cukry: 47.77 g; Błonnik pok.: 46.66 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2296.47 kcal; Białko ogółem: 96.09 g; Tłuszcz: 64.88 g; Kw. tł. nasy.: 24.68 g; Węglowodany ogółem: 343.30 g; W tym cukry: 65.66 g; Błonnik pok.: 25.46 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2682.51 kcal; Białko ogółem: 110.62 g; Tłuszcz: 83.30 g; Kw. tł. nasy.: 28.74 g; Węglowodany ogółem: 390.59 g; W tym cukry: 75.05 g; Błonnik pok.: 42.07 g; Sól: 8.60 g;	Wartość energetyczna: 1675.69 kcal; Białko ogółem: 95.68 g; Tłuszcz: 46.18 g; Kw. tł. nasy.: 20.53 g; Węglowodany ogółem: 234.33 g; W tym cukry: 42.48 g; Błonnik pok.: 38.17 g; Sól: 5.83 g;	



## **Oznaczenia alergenów:**

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

## **Oznaczenia wskaźników odż.:**

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