

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- NIDZ 1 Podstawowa	BIS- NIDZ 2 Łatwo strawna
2025-01-20 poniedziałek	Śniadanie	<p>Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (MLE,)</p> <p>Serek homo. naturalny 50 g (MLE,)</p> <p>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,)</p> <p>Ogórek kiszony 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)</p>	<p>Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (MLE,)</p> <p>Serek homo. naturalny 50 g (MLE,)</p> <p>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)</p>
	II SN	Pomarańcza 1 szt. 1 szt	
	Obiad	<p>Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL,)</p> <p>Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 350 g (GLU PSZ, MLE,)</p> <p>Surówka z marchwi b/c () 100 g (MLE,)</p> <p>Kalafior gotowany* 100 g</p> <p>Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Krem z dyni z grzankami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,)</p> <p>Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (GLU PSZ, MLE,)</p> <p>Surówka z marchwi b/c () 100 g (MLE,)</p> <p>Kalafior gotowany* 100 g</p> <p>Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (MLE,)</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,)</p> <p>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR,)</p> <p>Sos tatarski 20 ml (JAJ, GOR, S02,)</p> <p>Pomidor 90 g</p> <p>Rukola 10 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (MLE,)</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,)</p> <p>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR,)</p> <p>Sos jogurtowy z zieloną pietruszką 20 g (MLE,)</p> <p>Pomidor 90 g</p> <p>Rukola 10 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		<p>Wartość energetyczna: 2597.05 kcal; Białko ogółem: 98.83 g; Tłuszcz: 77.03 g; Kw. tł. nasy.: 29.19 g; Węglowodany ogółem: 399.27 g; W tym cukry: 86.40 g; Błonnik pok.: 42.54 g; Sól: 9.39 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2282.03 kcal; Białko ogółem: 92.53 g; Tłuszcz: 49.52 g; Kw. tł. nasy.: 22.01 g; Węglowodany ogółem: 381.77 g; W tym cukry: 93.09 g; Błonnik pok.: 34.92 g; Sól: 7.63 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- NIDZ 1 Podstawowa	BIS- NIDZ 2 Łatwo strawna
2025-01-21 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE,) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE,) Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr. 80 g (MLE,) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Melon 100 g	
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza gryczana 200 g Łopatka wieprzowa gotowana 80 g Sos meksykański 70 g (GLU PSZ,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Łopatka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 150 g (SEL,) Cytryna 20 g Rzodkiew biała - tarta 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* dieta 150 g (SEL,) Cytryna 20 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2319.19 kcal; Białko ogółem: 105.40 g; Tłuszcz: 61.77 g; Kw. tł. nasy.: 24.04 g; Węglowodany ogółem: 353.04 g; W tym cukry: 78.66 g; Błonnik pok.: 37.05 g; Sól: 8.94 g;	Wartość energetyczna: 2265.86 kcal; Białko ogółem: 98.14 g; Tłuszcz: 58.90 g; Kw. tł. nasy.: 24.03 g; Węglowodany ogółem: 349.98 g; W tym cukry: 74.52 g; Błonnik pok.: 29.18 g; Sól: 9.09 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- NIDZ 1 Podstawowa	BIS- NIDZ 2 Łatwo strawna
2025-01-22 środa	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Pudding z nasion chia z musem truskawkowym b/c 150 g (MLE.)	
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 70 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z selera i orzechów z jogurtem 100 g (MLE, ORZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 70 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (RYB, SEL.) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Kanaпка z serkiem śniadaniowym i sałatą (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, serek naturalny 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	
		Wartość energetyczna: 2212.22 kcal; Białko ogółem: 87.69 g; Tłuszcz: 57.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.11 g; Węglowodany ogółem: 355.59 g; W tym cukry: 65.21 g; Błonnik pok.: 34.48 g; Sól: 8.87 g;	Wartość energetyczna: 2203.12 kcal; Białko ogółem: 84.64 g; Tłuszcz: 54.44 g; Kw. tł. nasy.: 22.64 g; Węglowodany ogółem: 360.94 g; W tym cukry: 68.11 g; Błonnik pok.: 31.91 g; Sól: 8.41 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- NIDZ 1 Podstawowa	BIS- NIDZ 2 Łatwo strawna
2025-01-23 czwartek	Śniadanie	Owsianka z bananem, rodzynkami i cynamonem 250 g (MLE, GLU OW) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR) Ser żółty 30 g (MLE) Sałatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Owsianka z bananem, rodzynkami i cynamonem 250 g (MLE, GLU OW) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR) Twaróg półtusty 30 g (MLE) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II SN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Fasolka po bretońsku 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Mandarynka 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Filet z kurczaka pieczony 80 g (GLU PSZ) Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszтет drobiowy z kurnej półki 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g (SEL) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Napój sojowy waniliowy 250ml 1 szt (SOJ)	
		Wartość energetyczna: 2684.04 kcal; Białko ogółem: 95.63 g; Tłuszcz: 77.76 g; Kw. tł. nasy.: 27.75 g; Węglowodany ogółem: 419.18 g; W tym cukry: 91.57 g; Błonnik pok.: 43.52 g; Sól: 12.66 g;	Wartość energetyczna: 2400.28 kcal; Białko ogółem: 96.29 g; Tłuszcz: 56.90 g; Kw. tł. nasy.: 17.81 g; Węglowodany ogółem: 388.01 g; W tym cukry: 96.42 g; Błonnik pok.: 31.60 g; Sól: 9.07 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- NIDZ 1 Podstawowa	BIS- NIDZ 2 Łatwo strawna
2025-01-24 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem b/c 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem b/c 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sledź w śmietanie 150 g (<u>JAJ, RYB, MLE, GOR,</u>) Surówka 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	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidoroki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2700.25 kcal; Białko ogółem: 92.11 g; Tłuszcz: 89.31 g; Kw. tł. nasy.: 29.75 g; Węglowodany ogółem: 396.89 g; W tym cukry: 120.16 g; Błonnik pok.: 38.72 g; Sól: 10.18 g;	Wartość energetyczna: 2529.35 kcal; Białko ogółem: 95.99 g; Tłuszcz: 63.45 g; Kw. tł. nasy.: 24.89 g; Węglowodany ogółem: 404.27 g; W tym cukry: 112.51 g; Błonnik pok.: 30.91 g; Sól: 7.67 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- NIDZ 1 Podstawowa	BIS- NIDZ 2 Łatwo strawna
2025-01-25 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szyńka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szyńka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wołowy 120 g (GLU PSZ.) Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (MLE, SEL.) Buraczki po francusku z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz wołowy - dieta 120 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (MLE, SEL.) Buraczki gotowane b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz. parz w osłonce niejadalnej) 90 g (SOJ.) Ketchup 15g saszetka 1 szt Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Hummus 30 g (SEJ.)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 2355.06 kcal; Białko ogółem: 86.35 g; Tłuszcz: 78.05 g; Kw. tł. nasy.: 28.59 g; Węglowodany ogółem: 345.12 g; W tym cukry: 72.32 g; Błonnik pok.: 35.90 g; Sól: 12.37 g;	Wartość energetyczna: 2095.96 kcal; Białko ogółem: 79.86 g; Tłuszcz: 54.17 g; Kw. tł. nasy.: 21.30 g; Węglowodany ogółem: 336.08 g; W tym cukry: 72.23 g; Błonnik pok.: 32.31 g; Sól: 8.17 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- NIDZ 1 Podstawowa	BIS- NIDZ 2 Łatwo strawna
2025-01-26 niedziela	Śniadanie	Kasza jaglana z jabłkami i truskawkami 250 g Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Kasza jaglana z jabłkami i truskawkami 250 g Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)
	II ŚN	Pomarańcza 1 szt. 1 szt	
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos jarzynowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej i kukurydzą z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Babka drożdżowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos jarzynowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Babka drożdżowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 3082.40 kcal; Białko ogółem: 130.77 g; Tłuszcz: 106.39 g; Kw. tł. nasy.: 41.41 g; Węglowodany ogółem: 418.75 g; W tym cukry: 98.27 g; Błonnik pok.: 36.51 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 3001.17 kcal; Białko ogółem: 129.99 g; Tłuszcz: 94.49 g; Kw. tł. nasy.: 33.54 g; Węglowodany ogółem: 422.93 g; W tym cukry: 100.20 g; Błonnik pok.: 33.68 g; Sól: 7.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- NIDZ 1 Podstawowa	BIS- NIDZ 2 Łatwo strawna
2025-01-27 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Mandarynka 2 szt	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ryż zapiekany z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos waniliowy z/c 70 ml (MLE.) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż zapiekany z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos waniliowy z/c 70 ml (MLE.) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z papryką 80 g (MLE.) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	P.N	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, GLU ŻYT.)	Kanapka z szynką i sałatą (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	Wartość energetyczna: 2437.43 kcal; Białko ogółem: 78.57 g; Tłuszcz: 61.61 g; Kw. tł. nasy.: 23.97 g; Węglowodany ogółem: 414.17 g; W tym cukry: 131.52 g; Błonnik pok.: 37.66 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 2358.62 kcal; Białko ogółem: 76.60 g; Tłuszcz: 53.02 g; Kw. tł. nasy.: 22.42 g; Węglowodany ogółem: 411.08 g; W tym cukry: 126.66 g; Błonnik pok.: 28.90 g; Sól: 6.98 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- NIDZ 1 Podstawowa	BIS- NIDZ 2 Łatwo strawna
2025-01-28 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL,</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Cwikła z chrzanem b/c () 90 g (<u>MLE, SOJ,</u>) Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Cwikła z jabłkiem b/c () 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2489.71 kcal; Białko ogółem: 103.79 g; Tłuszcz: 67.52 g; Kw. tł. nasy.: 25.67 g; Węglowodany ogółem: 385.66 g; W tym cukry: 86.79 g; Błonnik pok.: 41.64 g; Sól: 10.90 g;	Wartość energetyczna: 2283.50 kcal; Białko ogółem: 92.36 g; Tłuszcz: 53.24 g; Kw. tł. nasy.: 22.39 g; Węglowodany ogółem: 374.38 g; W tym cukry: 88.30 g; Błonnik pok.: 34.52 g; Sól: 8.04 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- NIDZ 1 Podstawowa	BIS- NIDZ 2 Łatwo strawna
2025-01-29 środa	Śniadanie	Ryż na mleku z musem truskawkowym + 200 g (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет Jana, wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Serek śmietankowy naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku z musem truskawkowym + 250 g (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Serek śmietankowy naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt	
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Eskalopka z kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazylkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dymia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g Sałatka caprese. 150 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g Sałatka caprese. 150 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2492.33 kcal; Białko ogółem: 80.56 g; Tłuszcz: 80.15 g; Kw. tł. nasy.: 31.95 g; Węglowodany ogółem: 377.84 g; W tym cukry: 102.14 g; Błonnik pok.: 32.47 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2323.58 kcal; Białko ogółem: 84.21 g; Tłuszcz: 56.66 g; Kw. tł. nasy.: 26.91 g; Węglowodany ogółem: 381.47 g; W tym cukry: 105.09 g; Błonnik pok.: 28.83 g; Sól: 8.78 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- NIDZ 1 Podstawowa	BIS- NIDZ 2 Łatwo strawna
2025-01-30 czwartek	Sniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Mandarynka 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Potrawka wołowa 150 g (GLU PSZ, SEL) Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (GOR) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Potrawka wołowa 150 g (GLU PSZ, SEL) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszтет z ciecierzycy * 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Serek wiejski ziarnisty 50 g (MLE) Słupki z marchewki 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Serek wiejski ziarnisty 50 g (MLE) Słupki z marchewki 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE)	
		Wartość energetyczna: 2274.81 kcal; Białko ogółem: 89.97 g; Tłuszcz: 55.81 g; Kw. tł. nasy.: 22.40 g; Węglowodany ogółem: 367.32 g; W tym cukry: 71.98 g; Błonnik pok.: 32.24 g; Sól: 8.66 g;	Wartość energetyczna: 2317.91 kcal; Białko ogółem: 93.29 g; Tłuszcz: 55.78 g; Kw. tł. nasy.: 22.71 g; Węglowodany ogółem: 373.93 g; W tym cukry: 79.53 g; Błonnik pok.: 28.83 g; Sól: 8.23 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- NIDZ 1 Podstawowa	BIS- NIDZ 2 Łatwo strawna
2025-01-31 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE,</u>) Dżem brzoskwiniowy 30 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE,</u>) Dżem brzoskwiniowy 30 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Pomarańcza 1 szt. 1 szt	
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba smażona (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB,</u>) Sos pietruszkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Rzodkiew biała 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (<u>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ,</u>)	Kanapka z serkiem i sałatą (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, serek 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2468.03 kcal; Białko ogółem: 84.30 g; Tłuszcz: 73.41 g; Kw. tł. nasy.: 29.98 g; Węglowodany ogółem: 375.92 g; W tym cukry: 84.70 g; Błonnik pok.: 48.39 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 2277.65 kcal; Białko ogółem: 88.17 g; Tłuszcz: 56.61 g; Kw. tł. nasy.: 21.01 g; Węglowodany ogółem: 366.01 g; W tym cukry: 79.06 g; Błonnik pok.: 27.73 g; Sól: 7.20 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- NIDZ 1 Podstawowa	BIS- NIDZ 2 Łatwo strawna
2025-02-01 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>SOJ,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>) Musztarda 20 g (<u>GOR,</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>) Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z marchwi b/c () 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z marchwi b/c () 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szyńka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szyńka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-mango 100g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2320.72 kcal; Białko ogółem: 82.36 g; Tłuszcz: 66.67 g; Kw. tł. nasy.: 26.25 g; Węglowodany ogółem: 354.97 g; W tym cukry: 94.00 g; Błonnik pok.: 45.10 g; Sól: 10.44 g;	Wartość energetyczna: 2174.05 kcal; Białko ogółem: 79.34 g; Tłuszcz: 50.21 g; Kw. tł. nasy.: 20.93 g; Węglowodany ogółem: 365.77 g; W tym cukry: 90.11 g; Błonnik pok.: 33.26 g; Sól: 8.11 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- NIDZ 1 Podstawowa	BIS- NIDZ 2 Łatwo strawna
2025-02-02 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa drobniowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Hummus 30 g (<u>SEZ,</u>) Sałatka z pomidora, sał ziel i kukurydzy kons.z olejem 100 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE,</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa drobniowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Twarożek 30 g (<u>MLE,</u>) Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE,</u>)
	II ŚN	Pomarańcza 1 szt. 1 szt	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Babka cytrynowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Babka cytrynowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Kanapka z jajkiem i sałata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Kanapka z jajkiem i sałata (bułka pszenna 60g, margaryna 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2730.20 kcal; Białko ogółem: 99.22 g; Tłuszcz: 74.90 g; Kw. tł. nasy.: 24.70 g; Węglowodany ogółem: 404.89 g; W tym cukry: 86.95 g; Błonnik pok.: 34.01 g; Sól: 10.72 g;	Wartość energetyczna: 2615.65 kcal; Białko ogółem: 109.45 g; Tłuszcz: 59.34 g; Kw. tł. nasy.: 24.63 g; Węglowodany ogółem: 400.97 g; W tym cukry: 90.12 g; Błonnik pok.: 29.98 g; Sól: 8.98 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,