

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-12-23 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 100g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka wielowarzynowa z olejem b/c () 100 g (<u>SEL</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 100g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет drobiowo z kurnej półki 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Szyńka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Szyńka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)
	Wartość energetyczna: 2579.84 kcal; Białko ogółem: 92.73 g; Tłuszcz: 62.12 g; Kw. tł. nasy.: 16.50 g; Węglowodany ogółem: 424.96 g; W tym cukry: 92.29 g; Błonnik pok.: 37.16 g; Sól: 9.87 g;	Wartość energetyczna: 2601.04 kcal; Białko ogółem: 117.96 g; Tłuszcz: 82.42 g; Kw. tł. nasy.: 20.26 g; Węglowodany ogółem: 374.47 g; W tym cukry: 36.54 g; Błonnik pok.: 51.24 g; Sól: 11.23 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-12-24 wtorek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>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>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Pomarańcza 1 szt. 1 szt Kanaпка z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 150 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi b/c () 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 150 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi b/c () 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 100g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pierogi z kapustą i grzybami* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Barszcz czerwony czysty 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot z suszu 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Barszcz czerwony czysty b/c 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot z suszu b/c 250 ml
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2504.69 kcal; Białko ogółem: 96.56 g; Tłuszcz: 53.63 g; Kw. tł. nasy.: 15.40 g; Węglowodany ogółem: 417.59 g; W tym cukry: 64.69 g; Błonnik pok.: 31.78 g; Sól: 9.95 g;	Wartość energetyczna: 2418.01 kcal; Białko ogółem: 102.90 g; Tłuszcz: 55.70 g; Kw. tł. nasy.: 16.35 g; Węglowodany ogółem: 394.91 g; W tym cukry: 60.38 g; Błonnik pok.: 65.19 g; Sól: 10.15 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-12-25 środa	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>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>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>SOJ, MLE</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona z olejem 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Makowiec 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (<u>SOJ, MLE</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona z olejem 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mandarynka 1 szt
	II ŚN		Pudding z nasion chia z musem truskawkowym 150 g (<u>MLE</u>)
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos jarzynowy* 80 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	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 100g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</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 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)
	Wartość energetyczna: 2586.07 kcal; Białko ogółem: 116.66 g; Tłuszcz: 86.83 g; Kw. tł. nasy.: 22.73 g; Węglowodany ogółem: 344.52 g; W tym cukry: 50.38 g; Błonnik pok.: 28.43 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 2562.71 kcal; Białko ogółem: 124.52 g; Tłuszcz: 89.39 g; Kw. tł. nasy.: 24.74 g; Węglowodany ogółem: 338.06 g; W tym cukry: 42.07 g; Błonnik pok.: 50.00 g; Sól: 9.37 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-12-26 czwartek	Śniadanie	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 100g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Buraczki po francusku z olejem b/c 100 g Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Buraczki po francusku z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 100g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет drobiowy z kurnej półki 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)
	Wartość energetyczna: 2712.35 kcal; Białko ogółem: 103.20 g; Tłuszcz: 76.21 g; Kw. tł. nasy.: 15.44 g; Węglowodany ogółem: 411.74 g; W tym cukry: 89.71 g; Błonnik pok.: 30.94 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 2447.56 kcal; Białko ogółem: 125.63 g; Tłuszcz: 65.97 g; Kw. tł. nasy.: 18.33 g; Węglowodany ogółem: 364.60 g; W tym cukry: 49.23 g; Błonnik pok.: 50.20 g; Sól: 9.07 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-12-27 piątek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 100g 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek naturalny Hej 150g 1 szt (MLE.) 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	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek naturalny Hej 150g 1 szt (MLE.) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 25 g (GLU PSZ, SOJ.) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem b/c 90 g Rukola 10 g
	II SN		Koktajl truskawkowy* b/c 150 ml (MLE.)
	Obiad	Szpinakowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 150 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 100g 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 50 g (JAJ, GOR.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 50 g (JAJ, GOR.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	
		Wartość energetyczna: 2451.91 kcal; Białko ogółem: 103.11 g; Tłuszcz: 67.42 g; Kw. tł. nasy.: 19.00 g; Węglowodany ogółem: 366.16 g; W tym cukry: 61.99 g; Błonnik pok.: 32.68 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2268.87 kcal; Białko ogółem: 102.88 g; Tłuszcz: 70.59 g; Kw. tł. nasy.: 20.65 g; Węglowodany ogółem: 323.72 g; W tym cukry: 46.57 g; Błonnik pok.: 47.20 g; Sól: 8.79 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-12-28 sobota	Sniadanie	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE) Salatka z pomidora i salaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE) Salatka z pomidora i salaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE)
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wołowy 150 g (GLUPSZ) 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) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wołowy 150 g (GLUPSZ) Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (MLE, SEL) Buraczki po francusku z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 100g 1 szt (GLUPSZ, MLE) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz. parz w ostrońce niejadalnej) 90 g (SOJ) Miód (25g) 1 szt Ketchup 15g saszetka 1 szt Ogórek kiszony 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (GLUPSZ, JAJ, SEL) Serek homo. o smaku naturalnym z ziołami 30 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Hummus 30 g (SEZ)	
		Wartość energetyczna: 2483.92 kcal; Białko ogółem: 93.52 g; Tłuszcz: 78.75 g; Kw. tł. nasy.: 24.00 g; Węglowodany ogółem: 363.87 g; W tym cukry: 69.41 g; Błonnik pok.: 29.63 g; Sól: 11.33 g;	Wartość energetyczna: 2263.72 kcal; Białko ogółem: 100.30 g; Tłuszcz: 68.42 g; Kw. tł. nasy.: 16.31 g; Węglowodany ogółem: 333.08 g; W tym cukry: 45.38 g; Błonnik pok.: 51.48 g; Sól: 9.25 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-12-29 niedziela	Śniadanie	Kasza jaglana z jabłkami i truskawkami 250 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 100g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 30 g Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jaglana z jabłkami i truskawkami b/c 250 g Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 30 g Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Pomarańcza 1 szt. 1 szt
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka szwedzka b/c () 100 g (<u>GOR.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka szwedzka b/c () 100 g (<u>GOR.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 100g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	Wartość energetyczna: 2506.20 kcal; Białko ogółem: 109.68 g; Tłuszcz: 59.43 g; Kw. tł. nasy.: 20.31 g; Węglowodany ogółem: 395.67 g; W tym cukry: 65.73 g; Błonnik pok.: 30.27 g; Sól: 8.58 g;	Wartość energetyczna: 2663.89 kcal; Białko ogółem: 114.53 g; Tłuszcz: 75.30 g; Kw. tł. nasy.: 23.26 g; Węglowodany ogółem: 406.09 g; W tym cukry: 62.63 g; Błonnik pok.: 56.65 g; Sól: 9.41 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-12-30 poniedziałek	Sniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>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>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (<u>SOJ, MLE</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała - tarta 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (<u>SOJ, MLE</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała - tarta 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Mandarynka 2 szt
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż zapiekany z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos waniliowy z/c 80 ml (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż brązowy zapiekany z jabłkiem pieczonym i cynamonem b/c 300 g Sos waniliowy b/c 80 ml (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 100g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z papryką 50 g (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z papryką 50 g (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, GLU ŻYT.</u>)		
		Wartość energetyczna: 2355.31 kcal; Białko ogółem: 78.95 g; Tłuszcz: 57.53 g; Kw. tł. nasy.: 17.62 g; Węglowodany ogółem: 398.06 g; W tym cukry: 95.78 g; Błonnik pok.: 32.33 g; Sól: 8.37 g;	Wartość energetyczna: 2238.39 kcal; Białko ogółem: 76.94 g; Tłuszcz: 61.13 g; Kw. tł. nasy.: 17.98 g; Węglowodany ogółem: 374.48 g; W tym cukry: 66.43 g; Błonnik pok.: 57.84 g; Sól: 10.33 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-12-31 wtorek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 100g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ogórek kiszony 80 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ogórek kiszony 80 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy* 80 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 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 100g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z natką pietruszki 50 g (<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>) Cwikła z chrzanem b/c () 90 g (<u>MLE, SO2</u>) Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z natką pietruszki 50 g (<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>) Cwikła z chrzanem b/c () 90 g (<u>MLE, SO2</u>) Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>)	
		Wartość energetyczna: 2635.16 kcal; Białko ogółem: 125.41 g; Tłuszcz: 64.54 g; Kw. tł. nasy.: 20.18 g; Węglowodany ogółem: 401.18 g; W tym cukry: 67.00 g; Błonnik pok.: 36.68 g; Sól: 11.09 g;	Wartość energetyczna: 2641.06 kcal; Białko ogółem: 127.84 g; Tłuszcz: 76.71 g; Kw. tł. nasy.: 22.62 g; Węglowodany ogółem: 381.83 g; W tym cukry: 49.02 g; Błonnik pok.: 59.02 g; Sól: 13.10 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2025-01-01-środa	Śniadanie	Ryż na mleku z musem truskawkowym + 200 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет Jana, wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 60 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Serek śmietankowy naturalny 30 g (MLE) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Serek śmietankowy naturalny 30 g (MLE) Papryka świeża 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt Orzechy włoskie łuskane 30 g (ORZ.)
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Eskalopka z kurczaka 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 100g 1 szt (GLU PSZ, MLE) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Sałatka caprese. 150 g (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Sałatka caprese. 150 g (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2571.06 kcal; Białko ogółem: 92.83 g; Tłuszcz: 87.31 g; Kw. tł. nasy.: 27.96 g; Węglowodany ogółem: 365.02 g; W tym cukry: 64.81 g; Błonnik pok.: 27.75 g; Sól: 8.70 g;	Wartość energetyczna: 2332.11 kcal; Białko ogółem: 115.84 g; Tłuszcz: 78.38 g; Kw. tł. nasy.: 21.78 g; Węglowodany ogółem: 312.40 g; W tym cukry: 44.07 g; Błonnik pok.: 49.99 g; Sól: 9.18 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2025-01-02 czwartek	Śniadanie	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 100g 1 szt (GLU PSZ, MLE) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek wiejski ziarnisty 50 g (MLE) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (SOJ, MLE) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek wiejski ziarnisty 50 g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOJ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Kiwi 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Łazanki z kapustą i mies wp z łopatką 300 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Jabłko 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * b/c 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Sos jarzynowo wieprzowy* 150 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 100 g Sałatka szwedzka b/c () 100 g (GOR) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 100g 1 szt (GLU PSZ, MLE) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет z ciecierzycy * 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Słupki z marchewki 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет z ciecierzycy * 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Słupki z marchewki 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE)	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ)
	Wartość energetyczna: 2487.97 kcal; Białko ogółem: 86.33 g; Tłuszcz: 70.00 g; Kw. tł. nasy.: 20.35 g; Węglowodany ogółem: 387.38 g; W tym cukry: 85.47 g; Błonnik pok.: 28.65 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2244.40 kcal; Białko ogółem: 92.18 g; Tłuszcz: 60.57 g; Kw. tł. nasy.: 17.31 g; Węglowodany ogółem: 352.84 g; W tym cukry: 38.35 g; Błonnik pok.: 53.71 g; Sól: 12.21 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2025-01-03 piątek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 150 g (MLE) Dżem 30 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 150 g (MLE) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Pomarańcza 1 szt. 1 szt Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE)
	Obiad	Kalafiorkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 100g 1 szt (GLU PSZ, MLE) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Rzodkiew biała - tarta 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Rzodkiew biała - tarta 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ.)	Kanapka z serkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, serek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.)
	Wartość energetyczna: 2562.27 kcal; Białko ogółem: 105.12 g; Tłuszcz: 80.61 g; Kw. tł. nasy.: 24.95 g; Węglowodany ogółem: 358.55 g; W tym cukry: 68.02 g; Błonnik pok.: 42.73 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2546.24 kcal; Białko ogółem: 116.21 g; Tłuszcz: 81.23 g; Kw. tł. nasy.: 15.43 g; Węglowodany ogółem: 359.60 g; W tym cukry: 44.46 g; Błonnik pok.: 60.69 g; Sól: 9.17 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2025-01-04 sobota	Sniadanie	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 100g 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Hummus 30 g (SEZ.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Hummus 30 g (SEZ.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z marchwi b/c () 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z marchwi b/c () 100 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE.)
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 100g 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (RYB, SEL.) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (RYB, SEL.) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2531.36 kcal; Białko ogółem: 92.80 g; Tłuszcz: 77.13 g; Kw. tł. nasy.: 18.96 g; Węglowodany ogółem: 379.41 g; W tym cukry: 89.88 g; Błonnik pok.: 32.92 g; Sól: 8.83 g;	Wartość energetyczna: 2380.80 kcal; Białko ogółem: 89.10 g; Tłuszcz: 81.46 g; Kw. tł. nasy.: 20.30 g; Węglowodany ogółem: 346.70 g; W tym cukry: 66.80 g; Błonnik pok.: 50.25 g; Sól: 11.06 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2025-01-05 niedziela	Śniadanie	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Tofu 30 g (SOJ.) Salatka z pomidora ,sał ziel i kukurydzy kons.z olejem 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszeny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Tofu 30 g (SOJ.) Salatka z pomidorów z cebulką jogurtem natur i natką 100 g (MLE)
	II ŚN		Mandarynka 2 szt Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszeny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 100g 1 szt (GLU PSZ, MLE) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser żółty 30 g (MLE) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszeny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Salata lodowa 20 g
	PN	Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ.)	
		Wartość energetyczna: 2515.43 kcal; Białko ogółem: 102.52 g; Tłuszcz: 75.97 g; Kw. tł. nasy.: 22.64 g; Węglowodany ogółem: 364.92 g; W tym cukry: 64.76 g; Błonnik pok.: 27.88 g; Sól: 10.81 g;	Wartość energetyczna: 2242.45 kcal; Białko ogółem: 114.98 g; Tłuszcz: 54.23 g; Kw. tł. nasy.: 16.13 g; Węglowodany ogółem: 341.43 g; W tym cukry: 47.04 g; Błonnik pok.: 49.19 g; Sól: 10.30 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,