

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-10 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2025-08-04 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<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 Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 30g (<u>SOJ, MLE,</u>) Ser mozzarella kulki 35g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 90g Rukola 10g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 30g (<u>SOJ, MLE,</u>) Ser mozzarella kulki 35g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 90g Rukola 10g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Obiad	Zupa ziemniaczana + 400g (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz wieprzowy węgierski + 150g (<u>MLE,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200g Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 100g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400g (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200g Gulasz wieprzowy węgierski + 150g (<u>MLE,</u>) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 100g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50g (<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 30g (<u>MLE,</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30g Pomidor 80g Sałata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser żółty 30g (<u>MLE,</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30g Pomidor 80g Sałata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)
	Wartość energetyczna: 2505.99 kcal; Białko ogółem: 94.51 g; Tłuszcz: 79.72 g; Kw. tł. nasy.: 27.29 g; Węglowodany ogółem: 362.98 g; W tym cukry: 67.20 g; Błonnik pok.: 36.27 g; Sól: 11.91 g;	Wartość energetyczna: 2430.33 kcal; Białko ogółem: 99.73 g; Tłuszcz: 84.30 g; Kw. tł. nasy.: 28.97 g; Węglowodany ogółem: 339.38 g; W tym cukry: 33.79 g; Błonnik pok.: 56.78 g; Sól: 12.88 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-10 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2025-08-05 wtorek	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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 80 g Sałata strzępiasta czerwona 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 80 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,) Melon 100 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 400 ml (SOJ, SEL, GLU JĘCZ,) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Polędwiczka z kurczaka na parze + 120 g Sos brokułowy- dieta + 100 g (MLE,) Surówka z selera z rodzynkami + 100 g (MLE, SEL,) Marchew mini gotowana + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 400 ml (SOJ, SEL, GLU JĘCZ,) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Polędwiczka z kurczaka na parze + 120 g Sos brokułowy- dieta + 100 g (MLE,) Surówka Coleslaw + 100 g (JAJ, MLE, GOR, SO2,) Marchew mini gotowana + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku cytrynowym 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 Paszтет z fasoli + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW,) Polędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ,) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 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 fasoli + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW,) Polędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ,) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Kanapka z twarożkiem i sałata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,)	
		Wartość energetyczna: 2471.38 kcal; Białko ogółem: 117.73 g; Tłuszcz: 59.13 g; Kw. tł. nasy.: 16.71 g; Węglowodany ogółem: 380.56 g; W tym cukry: 74.39 g; Błonnik pok.: 36.54 g; Sól: 15.70 g;	Wartość energetyczna: 2408.44 kcal; Białko ogółem: 116.64 g; Tłuszcz: 69.49 g; Kw. tł. nasy.: 15.88 g; Węglowodany ogółem: 354.59 g; W tym cukry: 63.46 g; Błonnik pok.: 52.51 g; Sól: 16.51 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-10 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2025-08-06 środa	Śniadanie	Jaglanka pomarańczowa z siemieniem lnianym 250 g (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>) Mix sałat 20 g Sałatka z makaronu pełnoziarnistego z wędliną drobiowo-wieprzową i brokułem + 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u>) 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 Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>) Sałatka z makaronu pełnoziarnistego z wędliną drobiowo-wieprzową i brokułem + 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u>) Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Arbuz 150 g Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Fasolka szparagowa żółta + 100 g Surówka z młodej kapusty + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos pieczarkowy + 100 g (<u>MLE,</u>)	Zupa koperkowa z ryżem brązowym + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Surówka z młodej kapusty + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos pieczarkowy + 100 g (<u>MLE,</u>)
	PD		Kanapka z serkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, sałata 5g, serek 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT,</u>)
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bulka pszenna 100g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paprykarz z dorsza + 50 g (<u>RYB, SOJ, SEL,</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 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 Paprykarz z dorsza + 50 g (<u>RYB, SOJ, SEL,</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ,</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2594.35 kcal; Białko ogółem: 97.88 g; Tłuszcz: 76.74 g; Kw. tł. nasy.: 17.60 g; Węglowodany ogółem: 398.07 g; W tym cukry: 58.39 g; Błonnik pok.: 36.28 g; Sól: 12.18 g;	Wartość energetyczna: 2451.40 kcal; Białko ogółem: 95.21 g; Tłuszcz: 74.42 g; Kw. tł. nasy.: 21.34 g; Węglowodany ogółem: 372.81 g; W tym cukry: 55.42 g; Błonnik pok.: 55.46 g; Sól: 14.54 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-10 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2025-08-07 czwartek	Śniadanie	Jogurt owoce leśne 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 Twarożek ze szczypiorkiem + 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 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 Twarożek ze szczypiorkiem + 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		Pudding z nasion chia z kiwi 150 g (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Pyzy z truskawkami + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Dip jogurtowy naturalny + 100 g (<u>MLE,</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 100 g Kalafior gotowany + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Maślanka 150 ml (<u>MLE,</u>) Orzechy włoskie łuskane 20 g (<u>ORZ,</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 Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 30 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 80 g (<u>MLE,</u>) Roszponka 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 od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 30 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 80 g (<u>MLE,</u>) Roszponka 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, SOJ, MLE,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2573.09 kcal; Białko ogółem: 89.04 g; Tłuszcz: 56.52 g; Kw. tł. nasy.: 19.28 g; Węglowodany ogółem: 438.94 g; W tym cukry: 102.23 g; Błonnik pok.: 34.76 g; Sól: 12.31 g;	Wartość energetyczna: 2477.73 kcal; Białko ogółem: 113.77 g; Tłuszcz: 78.86 g; Kw. tł. nasy.: 21.91 g; Węglowodany ogółem: 350.82 g; W tym cukry: 62.79 g; Błonnik pok.: 55.93 g; Sól: 13.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-10 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2025-08-08 piątek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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 Ser mozzarella 50 g (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 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 Ser mozzarella 50 g (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Jabłko 150 g Słupki papryki czerwonej + 100 g Dip jogurtowo-koperkowy + 30 g (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z morszczuka 100g + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ,</u>) Sałata zielona z jogurtem + 100 g (<u>MLE,</u>) Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami b/c + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa + 340 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z morszczuka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona z jogurtem + 100 g (<u>MLE,</u>) Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami b/c + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 2,5% tł 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 Pasta jajeczno-brokulowa + 50 g (<u>JAJ,</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Sałatka z pomidora, koperku i roszponki + 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 jajeczno-brokulowa + 50 g (<u>JAJ,</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Sałatka z pomidora, koperku i roszponki + 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Pieczyno chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ,</u>)	Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2460.40 kcal; Białko ogółem: 107.89 g; Tłuszcz: 68.66 g; Kw. tł. nasy.: 15.34 g; Węglowodany ogółem: 356.93 g; W tym cukry: 48.18 g; Błonnik pok.: 24.05 g; Sól: 11.89 g;	Wartość energetyczna: 2386.45 kcal; Białko ogółem: 111.54 g; Tłuszcz: 78.87 g; Kw. tł. nasy.: 19.73 g; Węglowodany ogółem: 325.68 g; W tym cukry: 50.54 g; Błonnik pok.: 49.48 g; Sól: 12.61 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-10 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2025-08-09 sobota	Śniadanie	Jogurt owoce leśne 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 Ser żółty 30 g (MLE,) Połudwica Sopočka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ,) Ogórek świeży 90 g Roszponka 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 Ser żółty 30 g (MLE,) Połudwica Sopočka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ,) Ogórek świeży 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,) Brzoskwinia 1 szt 1 szt
	Obiad	Zupa krem z selera + 400 ml (SOJ, MLE, SEL,) Grzanki pszenne + 10 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Surówka z marchwi b/c + 100 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa krem z selera + 400 ml (SOJ, MLE, SEL,) Grzanki pszenne + 10 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,) Kasza bulgur 200 g (GLU PSZ,) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Surówka z marchwi b/c + 100 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku cytrynowym 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 Porzeczkowy twarożek + 50 g (MLE,) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz, parz w osłonce niejadalnej) 70 g (GLU PSZ,) Musztarda 20 g (GOR,) Pomidor 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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ,)	
	Wartość energetyczna: 2646.25 kcal; Białko ogółem: 103.41 g; Tłuszcz: 80.70 g; Kw. tł. nasy.: 25.78 g; Węglowodany ogółem: 386.51 g; W tym cukry: 92.84 g; Błonnik pok.: 33.23 g; Sól: 13.70 g;	Wartość energetyczna: 2413.03 kcal; Białko ogółem: 100.78 g; Tłuszcz: 73.03 g; Kw. tł. nasy.: 20.46 g; Węglowodany ogółem: 354.29 g; W tym cukry: 71.08 g; Błonnik pok.: 45.06 g; Sól: 13.52 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-10 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2025-08-10 niedziela	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 Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Mix sałat 20 g Papryka świeża 80 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 Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II SN		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Zupa fasolowa z kielbasą + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Kotlet wieprzowy mielony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Surówka Coleslaw + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02,</u>) Dyńia na parze + 100 g Ciasto z owocami 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ryżowa (ryż brązowy) + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pomidorowy + 100 g Dyńia na parze + 100 g Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g (<u>SEL,</u>) 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 Twarożek ze słonecznikiem + 50 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek ze słonecznikiem + 50 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2607.13 kcal; Białko ogółem: 110.04 g; Tłuszcz: 82.60 g; Kw. tł. nasy.: 22.84 g; Węglowodany ogółem: 366.75 g; W tym cukry: 82.06 g; Błonnik pok.: 31.22 g; Sól: 13.13 g;	Wartość energetyczna: 2576.01 kcal; Białko ogółem: 114.80 g; Tłuszcz: 92.89 g; Kw. tł. nasy.: 26.98 g; Węglowodany ogółem: 341.03 g; W tym cukry: 59.15 g; Błonnik pok.: 57.11 g; Sól: 13.43 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,