Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2025-07-07 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 30 g (***SOJ, MLE,***) Ser mozzarella kulki 35 g (***MLE,***) Papryka świeża 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 Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 30 g (***SOJ, MLE,***) Ser mozzarella kulki 35 g (***MLE,***) Papryka świeża 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Obiad	Zupa ziemniaczana + 400 g (***MLE, SEL,***) Gulasz wieprzowy węgierski + 150 g (***MLE,***) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (***MLE, SEL,***) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Gulasz wieprzowy węgierski + 150 g (***MLE,***) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 2,5% tł 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 Ser żółty 30 g (***MLE,***) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pomidor 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 Ser żółty 30 g (***MLE,***) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (***może zawierać: MLE,***)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ,***)
		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: 2428.08 kcal; Białko ogółem: 99.98 g; Tłuszcz: 84.18 g; Kw. tł. nasy.: 29.00 g; Węglowodany ogółem: 338.58 g; W tym cukry: 34.04 g; Błonnik pok.: 56.78 g; Sól: 12.10 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2025-07-08 wtorek	Śniadanie	Jogurt brzoskwiniowy 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 Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) 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 Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) 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 (***GLU PSZ, 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 (***GLU PSZ, 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 Colesław + 100 g (***JAJ, MLE, GOR, S02,***) 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 Pasztet z fasoli + 50 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW,***) Polędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiwm 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 Pasztet z fasoli + 50 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW,***) Polędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiwm 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 sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, MLE,***)	
		Wartość energetyczna: 2468.89 kcal; Białko ogółem: 118.09 g; Tłuszcz: 58.75 g; Kw. tł. nasy.: 16.83 g; Węglowodany ogółem: 380.55 g; W tym cukry: 73.70 g; Błonnik pok.: 36.31 g; Sól: 16.08 g;	Wartość energetyczna: 2405.95 kcal; Białko ogółem: 117.00 g; Tłuszcz: 69.11 g; Kw. tł. nasy.: 16.00 g; Węglowodany ogółem: 354.58 g; W tym cukry: 62.77 g; Błonnik pok.: 52.28 g; Sól: 16.89 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2025-07-09 środa	Śniadanie	Jaglanka pomarańczowa z siemieniem lnianym 250 g (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 30 g (***MLE,***) Mix sałat 20 g Sałatka z makaronu pełnoziarnistego z wędliną drobiowo-wieprzową i brokułem + 150 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,***) 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 Twaróg półtłusty 30 g (***MLE,***) Sałatka z makaronu pełnoziarnistego z wędliną drobiowo-wieprzową i brokułem + 150 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,***) Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Arbuz 150 g Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***)
	Obiad	Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z kurczaka + 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Fasolka szparagowa żółta + 100 g Surówka z młodej kapusty + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos pieczarkowy + 100 g (***MLE,***)	Zupa koperkowa z ryżem brązowym + 400 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z kurczaka + 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Surówka z młodej kapusty + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos pieczarkowy + 100 g (***MLE,***)
	PD		Kanapka z serkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, sałata 5g, serek 25g) 1 szt (***GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT,***)
	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 Paprykarz z dorsza + 50 g (***RYB, SOJ, SEL,***) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Pomidor 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 Paprykarz z dorsza + 50 g (***RYB, SOJ, SEL,***) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mieszanka studencka 30 g (***OZI, ORZ,***)	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 2025-07-07 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2025-07-10 czwartek	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 Twarożek ze szczypiorkiem + 50 g (***MLE,***) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (***SOJ,***) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 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 ze szczypiorkiem + 50 g (***MLE,***) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (***SOJ,***) 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 (***MLE,***)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Pyzy z truskawkami + 300 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Dip jogurtowy naturalny + 100 g (***MLE,***) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty 200 g (***GLU PSZ,***) Potrawka z kurczaka + 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 100 g Kalafior gotowany + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Maślanka 150 ml (***MLE,***) Orzechy włoskie łuskane 20 g (***ORZ,***)
	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 od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 30 g Twaróg półtłusty 30 g (***MLE,***) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 80 g (***MLE,***) Roszponka 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 Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 30 g Twaróg półtłusty 30 g (***MLE,***) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 80 g (***MLE,***) 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 (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***)	
		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 2025-07-07 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2025-07-11 piątek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser mozzarella 50 g (***MLE,***) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Pomidor 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 Ser mozzarella 50 g (***MLE,***) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) 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 (***MLE,***)
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z morszczuka 100g + 100 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ,***) Sałata zielona z jogurtem + 100 g (***MLE,***) Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami b/c + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa + 340 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty 60 g (***GLU PSZ,***) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z morszczuka + 100 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Sos koperkowy dieta + 100 g (***MLE, SEL,***) Sałata zielona z jogurtem + 100 g (***MLE,***) 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 (***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 jajeczno-brokułowa + 50 g (***JAJ,***) Polędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiwm wody wędzona parzona 30 g (***GLU PSZ, SOJ,***) Sałatka z pomidora, koperku i roszponki + 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 Pasta jajeczno-brokułowa + 50 g (***JAJ,***) Polędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiwm wody wędzona parzona 30 g (***GLU PSZ, SOJ,***) Sałatka z pomidora, koperku i roszponki + 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ,***)	Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 1 szt (***GLU PSZ, MLE,***)
		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 2025-07-07 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2025-07-12 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,***) Polędwica Sopocka 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,***) Polędwica Sopocka 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,***) Kiwi 1 szt 1 szt
	Obiad	Zupa krem z kalafiora + 400 ml (***SOJ, 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 kalafiora + 400 ml (***SOJ, 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 kieł.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: 2602.09 kcal; Białko ogółem: 103.86 g; Tłuszcz: 78.87 g; Kw. tł. nasy.: 24.26 g; Węglowodany ogółem: 378.22 g; W tym cukry: 93.70 g; Błonnik pok.: 31.60 g; Sól: 13.54 g;	Wartość energetyczna: 2371.67 kcal; Białko ogółem: 101.02 g; Tłuszcz: 71.44 g; Kw. tł. nasy.: 19.03 g; Węglowodany ogółem: 346.33 g; W tym cukry: 72.24 g; Błonnik pok.: 43.38 g; Sól: 13.36 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2025-07-13 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 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 Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 50 g (***JAJ, MLE,***) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Mix sałat 20 g Papryka świeża 80 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 Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 50 g (***JAJ, MLE,***) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Zupa fasolowa z kiełbasą + 400 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,***) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Kotlet wieprzowy mielony + 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Surówka Colesław + 100 g (***JAJ, MLE, GOR, S02,***) Dynia na parze + 100 g Ciasto z owocami 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ryżowa (ryż brązowy) + 400 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pomidorowy + 100 g Dynia na parze + 100 g Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g (***SEL,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 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 Twarożek ze słonecznikiem + 50 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (***SOJ,***) 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 (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek ze słonecznikiem + 50 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (***SOJ,***) 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 (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***)
		Wartość energetyczna: 2603.33 kcal; Białko ogółem: 110.17 g; Tłuszcz: 82.26 g; Kw. tł. nasy.: 22.82 g; Węglowodany ogółem: 366.41 g; W tym cukry: 82.06 g; Błonnik pok.: 31.22 g; Sól: 13.18 g;	Wartość energetyczna: 2572.21 kcal; Białko ogółem: 114.94 g; Tłuszcz: 92.55 g; Kw. tł. nasy.: 26.96 g; Węglowodany ogółem: 340.69 g; W tym cukry: 59.15 g; Błonnik pok.: 57.11 g; Sól: 13.48 g;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenny,
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 zawierajace 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 ogółemwg 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,