

*Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA BISKUPIEC*

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2025-03-03 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt <b>(MLE.)</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Blok drobiowy-wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 30 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony z cebulką + 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Blok drobiowy-wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 30 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony z cebulką + 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 400 ml <b>(SOJ, MLE, SEL.)</b> Ryż na sypko 200 g Gulasz wieprzowy (dieta) + 150 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 400 ml <b>(SOJ, MLE, SEL.)</b> Ryż na sypko (brązowy) 200 g Gulasz wieprzowy (dieta) + 150 g Cukinia gotowana + 100 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt <b>(MLE.)</b>
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Bułka pszenna 100g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )
		Wartość energetyczna: 2400.94 kcal; Białko ogółem: 88.65 g; Tłuszcz: 72.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.11 g; Węglowodany ogółem: 355.33 g; W tym cukry: 63.75 g; Błonnik pok.: 27.42 g; Sól: 15.15 g;	Wartość energetyczna: 2325.13 kcal; Białko ogółem: 94.16 g; Tłuszcz: 78.48 g; Kw. tł. nasy.: 27.60 g; Węglowodany ogółem: 325.41 g; W tym cukry: 30.22 g; Błonnik pok.: 53.57 g; Sól: 15.33 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2025-03-04 wtorek	Śniadanie	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna 100g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> <b>MLE,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobiony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>JAJ, SOJ,</b> <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</b> <b>GOR,</b> ) Sałatka z makaronem pełnoziarnistym z kurczakiem i warzywami + 150 g ( <b>GLU</b> <b>PSZ,</b> ) Sałata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobiony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>JAJ, SOJ,</b> <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</b> <b>GOR,</b> ) Sałatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> <b>SEL,</b> ) Sałata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Melon 100 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL,</b> ) Kasza gryczana 200 g Pulpet z kurczaka + 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> <b>JAJ,</b> ) Sos pomidorowy + 100 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydza, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 100 g ( <b>MLE,</b> ) Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL,</b> ) Kasza gryczana 200 g Pulpet z kurczaka + 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> <b>JAJ,</b> ) Sos pomidorowy + 100 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydza, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 100 g ( <b>MLE,</b> ) Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna 100g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> <b>MLE,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z fasoli z cebulką + 50 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ,</b> ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z fasoli z cebulką + 50 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ,</b> ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Kanapka z twarogiem i sałata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )	
	Wartość energetyczna: 2787.76 kcal; Białko ogółem: 109.94 g; Tłuszcz: 79.67 g; Kw. tł. nasy.: 18.21 g; Węglowodany ogółem: 415.88 g; W tym cukry: 79.05 g; Błonnik pok.: 38.57 g; Sól: 13.93 g;	Wartość energetyczna: 2618.63 kcal; Białko ogółem: 106.02 g; Tłuszcz: 75.07 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 400.73 g; W tym cukry: 66.98 g; Błonnik pok.: 54.92 g; Sól: 14.57 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2025-03-05 środa	Śniadanie	Jaglanka pomarańczowa z siemieniem lnianym 250 g ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) + 50 g ( <b>RYB.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) + 50 g ( <b>RYB.</b> ) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masa serowa do makaronu + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Surówka z selera i brzoskwini b/c + 100 g ( <b>SEL.</b> ) Mus z prażonych jabłek i dyni + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Schab pieczony cały + 100 g Surówka z selera i brzoskwini b/c + 100 g ( <b>SEL.</b> ) Dynia na parze + 100 g Sos własny dieta + 100 g ( <b>SOJ.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Kanapka z serkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, sałata 5g, serek 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</b> )
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 100g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 30 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 30 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mieszanka studencka 30 g ( <b>OZI, ORZ.</b> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2604.37 kcal; Białko ogółem: 98.87 g; Tłuszcz: 79.95 g; Kw. tł. nasy.: 23.13 g; Węglowodany ogółem: 390.64 g; W tym cukry: 79.10 g; Błonnik pok.: 27.33 g; Sól: 11.47 g;	Wartość energetyczna: 2567.37 kcal; Białko ogółem: 114.87 g; Tłuszcz: 91.04 g; Kw. tł. nasy.: 27.42 g; Węglowodany ogółem: 337.37 g; W tym cukry: 45.26 g; Błonnik pok.: 51.25 g; Sól: 15.40 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2025-03-06 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 Paszтет wieprzowy z warzywami + 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</u> ) Szyńka 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 Paszтет wieprzowy z warzywami + 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</u> ) Szyńka 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	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 400 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany w glazurze miodowej + 120 g Sałatka szwedzka + 100 g ( <u>GOR,</u> ) Kalafior gotowany + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 400 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 120 g Sałatka szwedzka + 100 g ( <u>GOR,</u> ) Kalafior gotowany + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Maślanka 150 ml ( <u>MLE,</u> ) Orzechy włoskie luskane 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 Szyńka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Twaróg półtusty 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 Szyńka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Twaróg półtusty 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: 2527.59 kcal; Białko ogółem: 114.08 g; Tłuszcz: 71.35 g; Kw. tł. nasy.: 22.64 g; Węglowodany ogółem: 368.32 g; W tym cukry: 72.56 g; Błonnik pok.: 33.07 g; Sól: 13.47 g;	Wartość energetyczna: 2448.42 kcal; Białko ogółem: 120.87 g; Tłuszcz: 85.71 g; Kw. tł. nasy.: 24.88 g; Węglowodany ogółem: 323.19 g; W tym cukry: 50.19 g; Błonnik pok.: 49.89 g; Sól: 13.78 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2025-03-07 piątek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser wędzony 30 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser wędzony 30 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Jabłko 150 g Stupki papryki czerwonej + 100 g Dip jogurtowo-koperkowy + 30 g ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Zupa brokułowa z makaronem + 400 ml ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z dorsza 50g + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Warzywa po grecku + 100 g ( <b>SEL.</b> ) Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c + 100 g ( <b>MLE, SOJ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 400 ml ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z dorsza 50g + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Warzywa po grecku + 100 g ( <b>SEL.</b> ) Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c + 100 g ( <b>MLE, SOJ.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 100g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego+ 150 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego+ 150 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Pieczynko chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</b> )	Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )
		Wartość energetyczna: 2424.15 kcal; Białko ogółem: 98.07 g; Tłuszcz: 59.70 g; Kw. tł. nasy.: 13.70 g; Węglowodany ogółem: 376.02 g; W tym cukry: 52.80 g; Błonnik pok.: 31.17 g; Sól: 13.34 g;	Wartość energetyczna: 2303.02 kcal; Białko ogółem: 97.53 g; Tłuszcz: 68.87 g; Kw. tł. nasy.: 16.16 g; Węglowodany ogółem: 340.11 g; W tym cukry: 52.65 g; Błonnik pok.: 54.67 g; Sól: 13.80 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2025-03-08 sobota	Śniadanie	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna 100g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g ( <b>SEL,</b> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g ( <b>SOJ, MLE,</b> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki + 90 g ( <b>MLE,</b> ) Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g ( <b>SEL,</b> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g ( <b>SOJ, MLE,</b> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki + 90 g ( <b>MLE,</b> ) Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Kiwi 1 szt 1 szt
	Obiad	Zupa krem z dyni + 400 ml ( <b>SOJ, SEL,</b> ) Grzanki pszenne + 10 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,</b> ) Pyzy z mięsem wieprzowym dieta + 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Surówka z białej kapusty z koperkiem i kukurydzą b/c + 100 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa krem z dyni + 400 ml ( <b>SOJ, SEL,</b> ) Grzanki pszenne + 10 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,</b> ) Kasza bulgur 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Podudzie z kurczaka pieczone paprykowe + 120 g Surówka z białej kapusty z koperkiem i kukurydzą b/c + 100 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna 100g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g ( <b>MLE,</b> ) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 70 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Musztarda 20 g ( <b>GOR,</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt ( <b>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ,</b> )	
	Wartość energetyczna: 2686.65 kcal; Białko ogółem: 91.19 g; Tłuszcz: 76.50 g; Kw. tł. nasy.: 20.08 g; Węglowodany ogółem: 413.65 g; W tym cukry: 94.53 g; Błonnik pok.: 34.22 g; Sól: 14.48 g;	Wartość energetyczna: 2397.81 kcal; Białko ogółem: 98.42 g; Tłuszcz: 75.27 g; Kw. tł. nasy.: 15.97 g; Węglowodany ogółem: 344.46 g; W tym cukry: 74.53 g; Błonnik pok.: 46.58 g; Sól: 13.12 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2025-03-09 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u><b>MLE,</b></u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> ) Bułka pszenna 100g 1 szt ( <u><b>GLU PSZ, MLE,</b></u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Sałatka z ryżem, szynką oraz pieczonymi burakami i marchewką (dieta) + 150 g ( <u><b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR,</b></u> ) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <u><b>SOJ, MLE,</b></u> ) Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u><b>MLE,</b></u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Hummus + 50 g ( <u><b>SOJ,</b></u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <u><b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b></u> ) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u><b>MLE,</b></u> ) Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 400 ml ( <u><b>SOJ, SEL, GLU JĘCZ,</b></u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z kurczaka nadziewany serem + 100 g ( <u><b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,</b></u> ) Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, selera i papryki b/c + 100 g ( <u><b>SEL,</b></u> ) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Ciasto z owocami 50 g ( <u><b>GLU PSZ, JAJ,</b></u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 400 ml ( <u><b>SOJ, SEL, GLU JĘCZ,</b></u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z kurczaka z nadzieniem pomidorowym + 100 g ( <u><b>GLU PSZ, JAJ, SEL,</b></u> ) Sos koperkowy dieta + 100 g ( <u><b>MLE, SEL,</b></u> ) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, selera i papryki b/c + 100 g ( <u><b>SEL,</b></u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> ) Bułka pszenna 100g 1 szt ( <u><b>GLU PSZ, MLE,</b></u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser mozzarella 50 g ( <u><b>MLE,</b></u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <u><b>SOJ,</b></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><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser mozzarella 50 g ( <u><b>MLE,</b></u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <u><b>SOJ,</b></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><b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b></u> )
	Wartość energetyczna: 2672.99 kcal; Białko ogółem: 99.20 g; Tłuszcz: 78.28 g; Kw. tł. nasy.: 17.88 g; Węglowodany ogółem: 401.85 g; W tym cukry: 80.66 g; Błonnik pok.: 32.29 g; Sól: 14.01 g;	Wartość energetyczna: 2644.81 kcal; Białko ogółem: 114.21 g; Tłuszcz: 86.31 g; Kw. tł. nasy.: 19.61 g; Węglowodany ogółem: 373.32 g; W tym cukry: 53.99 g; Błonnik pok.: 64.22 g; Sól: 14.52 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2025-03-10 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU</b> <b>PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> <b>SOJ, MLE, GLU OW,</b> ) Pasta jajeczno-brokulowa + 50 g ( <b>JAJ,</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> <b>SOJ, MLE, GLU OW,</b> ) Pasta jajeczno-brokulowa + 50 g ( <b>JAJ,</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Kanapka z twarogiem i sałata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko 200 g Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> <b>SEL,</b> ) Fasolka szparagowa żółta + 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> <b>SEL,</b> ) Fasolka szparagowa żółta + 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna 100g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> <b>MLE,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek ziarnisty naturalny 50 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek ziarnisty naturalny 50 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko mięsz kokosowy + migdał 50 g 1 szt ( <b>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ,</b> )	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> )
		Wartość energetyczna: 2363.48 kcal; Białko ogółem: 74.06 g; Tłuszcz: 60.81 g; Kw. tł. nasy.: 26.43 g; Węglowodany ogółem: 384.74 g; W tym cukry: 73.31 g; Błonnik pok.: 43.69 g; Sól: 12.78 g;	Wartość energetyczna: 2358.02 kcal; Białko ogółem: 84.62 g; Tłuszcz: 68.85 g; Kw. tł. nasy.: 21.46 g; Węglowodany ogółem: 371.77 g; W tym cukry: 45.17 g; Błonnik pok.: 55.54 g; Sól: 14.17 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2025-03-11 wtorek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Bułka pszenna 100g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 50 g ( <b>GLU PSZ, RYB, MLE,</b> ) Rzodkiew biała - tarta 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 50 g ( <b>GLU PSZ, RYB, MLE,</b> ) Rzodkiew biała - tarta 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Zupa krem z pomidorów + 400 ml ( <b>SOJ, SEL,</b> ) Grzanki pszenne + 10 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet wieprzowy mielony + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 100 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 ml ( <b>SOJ, SEL,</b> ) Grzanki pszenne + 10 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet wieprzowy + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos własny dieta + 100 g ( <b>SOJ,</b> ) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 100 g Sałatka z buraków i jabłka (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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna 100g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет wieprzowy z żurawiną + 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</b> ) Twarożek z natką pietruszki + 50 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) 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 Twarożek z natką pietruszki + 50 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )
	PN	Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> )	Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> )
		Wartość energetyczna: 2759.91 kcal; Białko ogółem: 119.16 g; Tłuszcz: 84.61 g; Kw. tł. nasy.: 27.19 g; Węglowodany ogółem: 388.93 g; W tym cukry: 83.25 g; Błonnik pok.: 34.95 g; Sól: 13.56 g;	Wartość energetyczna: 2691.57 kcal; Białko ogółem: 125.61 g; Tłuszcz: 86.58 g; Kw. tł. nasy.: 26.04 g; Węglowodany ogółem: 368.14 g; W tym cukry: 75.31 g; Błonnik pok.: 55.79 g; Sól: 13.24 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2025-03-12 środa	Śniadanie	Owsianka z jabłkami 250 g ( <b>MLE, GLU OW,)</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</b> Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</b> Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,)</b> Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <b>SOJ, MLE,)</b> Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</b> Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,)</b> Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ,)</b> Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,)</b> Pomarańcza 1 szt. 1 szt
	Obiad	Zupa wielowarzywna z zacierką + 400 ml ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,)</b> Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ,)</b> Filet z kurczaka pieczony w posypce curry dieta + 100 g Sos dyniowy + 100 g ( <b>MLE,)</b> Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Szpinak gotowany z olejem + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z zacierką + 400 ml ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,)</b> Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ,)</b> Filet z kurczaka pieczony w posypce curry dieta + 100 g Sos dyniowy + 100 g ( <b>MLE,)</b> Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Szpinak gotowany z olejem + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Słupki papryki czerwonej + 100 g Dip jogurtowo-ziolowy + 30 g ( <b>MLE,)</b>
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</b> Bułka pszenna 100g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE,)</b> Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser żółty 30 g ( <b>MLE,)</b> Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowa drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,)</b> Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</b> Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser żółty 30 g ( <b>MLE,)</b> Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowa drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,)</b> Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-mango 100g 1 szt	Kanapka z twarogiem i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE,)</b>
		Wartość energetyczna: 2606.59 kcal; Białko ogółem: 104.15 g; Tłuszcz: 74.30 g; Kw. tł. nasy.: 21.20 g; Węglowodany ogółem: 391.53 g; W tym cukry: 85.31 g; Błonnik pok.: 36.07 g; Sól: 12.51 g;	Wartość energetyczna: 2513.75 kcal; Białko ogółem: 110.20 g; Tłuszcz: 85.52 g; Kw. tł. nasy.: 27.37 g; Węglowodany ogółem: 350.57 g; W tym cukry: 58.32 g; Błonnik pok.: 56.12 g; Sól: 13.20 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2025-03-13 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 100g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Hummus paprykowy + 50 g ( <b>SEZ.</b> ) Blok drobiowy-wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 30 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Hummus paprykowy + 50 g ( <b>SEZ.</b> ) Blok drobiowy-wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 30 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Jabłko 150 g Kanaпка z serem żółtym i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, ser żółty 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )
	Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 ml ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Surówka z rzepy, ogórka kiszzonego i rukoli + 100 g Kalafior gotowany + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 ml ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Surówka z rzepy, ogórka kiszzonego i rukoli + 100 g Kalafior gotowany + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Maślanka z płatkami owsianymi 150 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 100g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek ziarnisty naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 35 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek ziarnisty naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 35 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g 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: 2167.01 kcal; Białko ogółem: 92.50 g; Tłuszcz: 53.97 g; Kw. tł. nasy.: 15.63 g; Węglowodany ogółem: 337.14 g; W tym cukry: 42.17 g; Błonnik pok.: 28.11 g; Sól: 14.13 g;	Wartość energetyczna: 2276.70 kcal; Białko ogółem: 103.50 g; Tłuszcz: 67.78 g; Kw. tł. nasy.: 22.02 g; Węglowodany ogółem: 336.24 g; W tym cukry: 42.62 g; Błonnik pok.: 53.52 g; Sól: 15.38 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2025-03-14 piątek	Śniadanie	Jogurt brzoskwinowy 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 Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 50 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana 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 Twarożek + 50 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Kefir 2% tł 150 ml ( <u>MLE,</u> ) Mandarynka 1 szt
	Obiad	Ryżowa* 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk na parze 100g + 100 g ( <u>RYB,</u> ) Sos chrzanowy + 100 g ( <u>MLE, SO2,</u> ) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 100 g ( <u>MLE,</u> ) Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk na parze 100g + 100 g ( <u>RYB,</u> ) Sos chrzanowy + 100 g ( <u>MLE, SO2,</u> ) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 100 g ( <u>MLE,</u> ) Cukinia gotowana + 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 ( <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 jaj z natką pietruszki + 50 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 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 Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE,</u> )		
	Wartość energetyczna: 2190.18 kcal; Białko ogółem: 102.75 g; Tłuszcz: 48.67 g; Kw. tł. nasy.: 16.60 g; Węglowodany ogółem: 345.23 g; W tym cukry: 83.64 g; Błonnik pok.: 25.47 g; Sól: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 2080.01 kcal; Białko ogółem: 104.86 g; Tłuszcz: 52.02 g; Kw. tł. nasy.: 18.37 g; Węglowodany ogółem: 318.46 g; W tym cukry: 62.21 g; Błonnik pok.: 42.11 g; Sól: 8.74 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2025-03-15 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt <b>(MLE.)</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Bułka pszenna 100g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Galaretką drobiową z udźcą z cytryną dieta + 150 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Galaretką drobiową z udźcą z cytryną dieta + 150 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt <b>(MLE.)</b>
	Obiad	Zupa krem z selera + 400 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Grzanki pszenne + 10 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</b> ) Kasza gryczana 200 g Kociółek z kurczaka meksykański + 150 g ( <b>MLE.</b> ) Surówka z marchwi, jabłka, selera, papryki b/c + 100 g ( <b>SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa krem z selera + 400 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Grzanki pszenne + 10 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</b> ) Kasza gryczana 200 g Potrawka z kurczaka + 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi, jabłka, selera, papryki b/c + 100 g ( <b>SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Bułka pszenna 100g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 50 g ( <b>MLE, GOR, S02.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 50 g ( <b>MLE, GOR, S02.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt	Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )
	Wartość energetyczna: 2453.09 kcal; Białko ogółem: 103.02 g; Tłuszcz: 64.60 g; Kw. tł. nasy.: 17.12 g; Węglowodany ogółem: 375.15 g; W tym cukry: 69.95 g; Błonnik pok.: 36.81 g; Sól: 15.36 g;	Wartość energetyczna: 2427.32 kcal; Białko ogółem: 106.82 g; Tłuszcz: 74.54 g; Kw. tł. nasy.: 19.23 g; Węglowodany ogółem: 359.11 g; W tym cukry: 48.87 g; Błonnik pok.: 59.52 g; Sól: 18.42 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2025-03-16 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Sałatka a'la caprese + 150 g ( <b>MLE.</b> ) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Sałatka a'la caprese + 150 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt Kanapka z szynką i ogórkiem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, ogórek 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )
	Obiad	Zupa krem z zielonych warzyw + 400 ml ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Kluski śląskie + 200 g ( <b>JAJ.</b> ) Szynka pieczona w plastrach + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Buraki tarte na ciepło + 100 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c + 100 g Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa krem z zielonych warzyw + 400 ml ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Kluski śląskie + 200 g ( <b>JAJ.</b> ) Szynka pieczona w plastrach + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c + 100 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Sałatka z kalafiora, oliwy i koperku + 150 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 100g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 90 g Ketchup 10 g ( <b>SEL.</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PZ	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 3236.63 kcal; Białko ogółem: 122.22 g; Tłuszcz: 128.87 g; Kw. tł. nasy.: 38.64 g; Węglowodany ogółem: 404.64 g; W tym cukry: 63.20 g; Błonnik pok.: 30.05 g; Sól: 17.66 g;	Wartość energetyczna: 2731.82 kcal; Białko ogółem: 117.70 g; Tłuszcz: 102.92 g; Kw. tł. nasy.: 28.86 g; Węglowodany ogółem: 357.38 g; W tym cukry: 42.85 g; Błonnik pok.: 58.99 g; Sól: 16.81 g;

## **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,*