

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-17 do dnia 2025-11-23 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2025-11-17 poniedziałek	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 Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Pasztecik wieprzowy z żurawiną + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata 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 Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Twarożek z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarogek 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL, S02.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL, S02.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku cytrynowym 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 Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 90 g 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 Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (<u>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ.</u>)	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)
	Wartość energetyczna: 2478.94 kcal; Białko ogółem: 77.50 g; Tłuszcz: 71.96 g; Kw. tł. nasy.: 28.46 g; Węglowodany ogółem: 383.38 g; W tym cukry: 77.19 g; Błonnik pok.: 43.42 g; Sól: 12.20 g;	Wartość energetyczna: 2340.30 kcal; Białko ogółem: 87.30 g; Tłuszcz: 66.69 g; Kw. tł. nasy.: 19.67 g; Węglowodany ogółem: 368.26 g; W tym cukry: 50.56 g; Błonnik pok.: 54.91 g; Sól: 13.46 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-17 do dnia 2025-11-23 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2025-11-18 wtorek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 100g 1 szt (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02) Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 50 g (GLU PSZ, RYB, MLE) Rzodkiew biała - tarta 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 Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02) Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 50 g (GLU PSZ, RYB, MLE) Rzodkiew biała - tarta 80 g Sałata lodowa 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 krem z pomidorów + 400 g (SOJ, SEL) Grzanki pszenne + 10 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet wieprzowy mielony + 100 g (GLU PSZ, JAJ) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 100 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 g (SOJ, SEL) Grzanki pszenne + 10 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet wieprzowy + 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny dieta + 100 g (SOJ) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 100 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* 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 Jajko w sosie tatarskim + 100 g (JAJ, MLE, GOR) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (JAJ, MLE) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)
	PN	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)	
	Wartość energetyczna: 2748.83 kcal; Białko ogółem: 114.66 g; Tłuszcz: 90.98 g; Kw. tł. nasy.: 25.73 g; Węglowodany ogółem: 384.72 g; W tym cukry: 82.98 g; Błonnik pok.: 35.00 g; Sól: 13.69 g;	Wartość energetyczna: 2741.15 kcal; Białko ogółem: 124.58 g; Tłuszcz: 95.90 g; Kw. tł. nasy.: 28.01 g; Węglowodany ogółem: 369.61 g; W tym cukry: 76.14 g; Błonnik pok.: 56.26 g; Sól: 14.01 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-17 do dnia 2025-11-23 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2025-11-19 środa	Śniadanie	Owsianka z jabłkami 250 g (<u>MLE, GLU OW.</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 Pasta z twarogu z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE.</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ. może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	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>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ. może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Kiwi 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEĆZ.</u>) Filet z kurczaka pieczony w posypce curry dieta + 100 g Sos dyniowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEĆZ.</u>) Filet z kurczaka pieczony w posypce curry dieta + 100 g Sos dyniowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Słupki papryki czerwonej + 100 g Dip jogurtowo-zielony + 30 g (<u>MLE.</u>)
	Kolejacja	Rukola 10 g 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 Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Szynka Bartnika- kiełbasa dr. parz z dod. mięsa wp 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 90 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Rukola 10 g Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Szynka Bartnika- kiełbasa dr. parz z dod. mięsa wp 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 90 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-mango 120g 1 szt	Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 2479.72 kcal; Białko ogółem: 103.40 g; Tłuszcz: 60.45 g; Kw. tł. nasy.: 18.10 g; Węglowodany ogółem: 391.44 g; W tym cukry: 87.66 g; Błonnik pok.: 33.66 g; Sól: 12.51 g;	Wartość energetyczna: 2278.28 kcal; Białko ogółem: 109.17 g; Tłuszcz: 68.11 g; Kw. tł. nasy.: 23.48 g; Węglowodany ogółem: 331.42 g; W tym cukry: 45.39 g; Błonnik pok.: 50.81 g; Sól: 13.00 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-17 do dnia 2025-11-23 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2025-11-20 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 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 Hummus paprykowy + 50 g (<u>SEZ.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Kalarepa + 80 g Mix sałat 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 Hummus paprykowy + 50 g (<u>SEZ.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Kalarepa + 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 (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryz na sypko 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Surówka z rzepy i ogórka kiszzonego + 100 g Kalańior gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryz na sypko (brązowy) 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Surówka z rzepy i ogórka kiszzonego + 100 g Kalańior gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Maślanka z płatkami owsianymi 150 ml (<u>MLE, GLU OW.</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 Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 35 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 90 g 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 Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 35 g (<u>SOJ, MLE.</u>) 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: 2326.97 kcal; Białko ogółem: 96.78 g; Tłuszcz: 58.83 g; Kw. tł. nasy.: 16.81 g; Węglowodany ogółem: 362.01 g; W tym cukry: 47.22 g; Błonnik pok.: 30.58 g; Sól: 11.65 g;	Wartość energetyczna: 2439.86 kcal; Białko ogółem: 107.94 g; Tłuszcz: 73.84 g; Kw. tł. nasy.: 23.48 g; Węglowodany ogółem: 357.19 g; W tym cukry: 48.15 g; Błonnik pok.: 61.03 g; Sól: 12.91 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-17 do dnia 2025-11-23 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2025-11-21 piątek	Śniadanie	Jogurt brzoskwinowy 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 Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 50 g (MLE) Mięsiwo z zalewy- wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek + 50 g (MLE) Mięsiwo z zalewy- wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Kefir 2% tł 150 ml (MLE) Gruszka 1szt. 150 g
	Obiad	Zupa ryżowa + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk na parze 100g + 100 g (RYB) Sos chrzanowy + 100 g (MLE, SO2) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 100 g (MLE) Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ryżowa (ryż brazowy) + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk na parze 100g + 100 g (RYB) Sos chrzanowy + 100 g (MLE, SO2) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 100 g (MLE) Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE)		
	Wartość energetyczna: 2297.51 kcal; Białko ogółem: 111.34 g; Tłuszcz: 54.14 g; Kw. tł. nasy.: 18.73 g; Węglowodany ogółem: 351.01 g; W tym cukry: 87.37 g; Błonnik pok.: 29.60 g; Sól: 11.13 g;	Wartość energetyczna: 2226.20 kcal; Białko ogółem: 113.83 g; Tłuszcz: 57.95 g; Kw. tł. nasy.: 20.94 g; Węglowodany ogółem: 333.33 g; W tym cukry: 72.62 g; Błonnik pok.: 49.29 g; Sól: 11.00 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-17 do dnia 2025-11-23 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2025-11-22 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 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 Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Salatka jarzynowa + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata lodowa 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 Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Salatka jarzynowa + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Melon 150 g Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Zupa selerowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi, jabłka, selera, papryki b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa selerowa + 340 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi, jabłka, selera, papryki b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* 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 Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 50 g (<u>MLE, GOR, S02.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Ogórek kiszony 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 Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 50 g (<u>MLE, GOR, S02.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 30 g Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 2439.27 kcal; Białko ogółem: 91.70 g; Tłuszcz: 77.66 g; Kw. tł. nasy.: 21.14 g; Węglowodany ogółem: 352.60 g; W tym cukry: 48.28 g; Błonnik pok.: 34.65 g; Sól: 15.72 g;	Wartość energetyczna: 2485.39 kcal; Białko ogółem: 96.42 g; Tłuszcz: 88.57 g; Kw. tł. nasy.: 23.72 g; Węglowodany ogółem: 349.91 g; W tym cukry: 47.18 g; Błonnik pok.: 56.98 g; Sól: 18.09 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-17 do dnia 2025-11-23 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2025-11-23 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 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 Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU, JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata 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 (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Obiad	Zupa krem z zielonych warzyw + 400 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ.</u>) Schab gotowany + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Buraki tarte na ciepło + 100 g Surówka Coleslaw + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02.</u>) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa krem z zielonych warzyw + 400 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ.</u>) Schab gotowany + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka Coleslaw + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02.</u>) Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Salatka z kalafiora, oliwy i koperku + 150 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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 Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 90 g Musztarda 10 g (<u>GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pasztet wieprzowy z warzywami dieta + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Salata lodowa z pomidorami i olejem + 100 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: 2995.56 kcal; Białko ogółem: 118.92 g; Tłuszcz: 102.39 g; Kw. tł. nasy.: 28.48 g; Węglowodany ogółem: 410.31 g; W tym cukry: 68.33 g; Błonnik pok.: 30.27 g; Sól: 14.64 g;	Wartość energetyczna: 2589.94 kcal; Białko ogółem: 115.92 g; Tłuszcz: 86.21 g; Kw. tł. nasy.: 22.21 g; Węglowodany ogółem: 364.38 g; W tym cukry: 47.39 g; Błonnik pok.: 59.92 g; Sól: 14.16 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,
SO2 - 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,