

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2025-02-03 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bulka 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) Rzodkiew biała - tarta 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 30 g (SOJ, MLE) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Rzodkiew biała - tarta 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 (SOJ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Masa serowa do makaronu + 100 g (MLE) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Mus z prażonych jabłek i dyni + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Schab pieczony cały + 100 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Cukinia gotowana + 100 g Sos własny dieta + 100 g (SOJ) 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) Bulka pszenna 100g 1 szt (GLU PSZ, MLE) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser żółty 30 g (MLE) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ) Pomidor 80 g Salata 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) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Przecier owocowy jablko-truskawka 100g 1 szt	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ)
		Wartość energetyczna: 2382.91 kcal; Białko ogółem: 88.47 g; Tłuszcz: 62.65 g; Kw. tł. nasy.: 25.35 g; Węglowodany ogółem: 374.95 g; W tym cukry: 85.80 g; Błonnik pok.: 30.65 g; Sól: 10.33 g;	Wartość energetyczna: 2396.86 kcal; Białko ogółem: 113.81 g; Tłuszcz: 76.30 g; Kw. tł. nasy.: 27.10 g; Węglowodany ogółem: 325.95 g; W tym cukry: 31.21 g; Błonnik pok.: 53.99 g; Sól: 11.86 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2025-02-04 wtorek	Śniadanie	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 100g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Jajko w sosie tatarskim + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 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 Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Melon 100 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 100 g (<u>MLE</u>) Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 100 g (<u>MLE</u>) 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 (<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 fasoli z cebulką + 50 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Salatka z pomidora i salaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z fasoli z cebulką + 50 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Salatka z pomidora i salaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Kanapka z twarogiem i salata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	
	Wartość energetyczna: 2683.76 kcal; Białko ogółem: 105.45 g; Tłuszcz: 78.29 g; Kw. tł. nasy.: 19.44 g; Węglowodany ogółem: 399.38 g; W tym cukry: 80.71 g; Błonnik pok.: 36.61 g; Sól: 13.11 g;	Wartość energetyczna: 2501.91 kcal; Białko ogółem: 105.22 g; Tłuszcz: 73.36 g; Kw. tł. nasy.: 17.87 g; Węglowodany ogółem: 377.65 g; W tym cukry: 68.19 g; Błonnik pok.: 53.47 g; Sól: 13.67 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2025-02-05 środa	Śniadanie	Jaglanka pomarańczowa z siemieniem lnianym 250 g (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser żółty 30 g (MLE.) Mix sałat 20 g Salatka z makaronem pełnoziarnistym z kurczakiem i warzywami + 150 g (GLU PSZ.) 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.) Salatka z makaronem pełnoziarnistym z kurczakiem i warzywami + 150 g (GLU PSZ.) Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i brzoskwini b/c + 100 g (SEL.) Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (GLU PSZ, SEL.) Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami + 100 g Surówka z selera i brzoskwini b/c + 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	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.) Bulka pszenna 100g 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek makowy + 50 g (MLE.) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 30 g (SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Salata 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 Twarożek makowy + 50 g (MLE.) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 30 g (SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Salata 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: 2884.13 kcal; Białko ogółem: 103.62 g; Tłuszcz: 104.78 g; Kw. tł. nasy.: 26.04 g; Węglowodany ogółem: 398.89 g; W tym cukry: 63.68 g; Błonnik pok.: 31.54 g; Sól: 13.37 g;	Wartość energetyczna: 2684.72 kcal; Białko ogółem: 99.85 g; Tłuszcz: 103.17 g; Kw. tł. nasy.: 29.67 g; Węglowodany ogółem: 357.13 g; W tym cukry: 46.56 g; Błonnik pok.: 54.94 g; Sól: 15.71 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2025-02-06 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 Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (<u>JAJ, 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 Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (<u>JAJ, 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	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>) Kalafor 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>) Kalafor 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 Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Pasta warzywna + 80 g (<u>SEL</u>) Rozszponka 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 zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Pasta warzywna + 80 g (<u>SEL</u>) Rozszponka 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Kanaпка z szynką i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)	
		Wartość energetyczna: 2469.81 kcal; Białko ogółem: 104.69 g; Tłuszcz: 70.00 g; Kw. tł. nasy.: 19.58 g; Węglowodany ogółem: 367.61 g; W tym cukry: 71.31 g; Błonnik pok.: 33.69 g; Sól: 14.21 g;	Wartość energetyczna: 2390.64 kcal; Białko ogółem: 111.48 g; Tłuszcz: 84.36 g; Kw. tł. nasy.: 21.82 g; Węglowodany ogółem: 322.48 g; W tym cukry: 48.94 g; Błonnik pok.: 50.51 g; Sól: 14.51 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2025-02-07 piątek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser wędzony 30 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Salata 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 wędzony 30 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Salata 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 brokułowa z makaronem + 400 ml (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z dorsza + 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Warzywa po grecku + 100 g (SEL) Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c + 100 g (MLE, SO2) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 400 ml (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z dorsza + 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Warzywa po grecku + 100 g (SEL) Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c + 100 g (MLE, SO2) 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) Bulka pszenna 100g 1 szt (GLU PSZ, MLE) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego+ 150 g (MLE) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, MLE) 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 Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego+ 150 g (MLE) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, MLE) Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Pieczczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ)	Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)
		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 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2025-02-08 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 Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (SEL) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, MLE) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 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 Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (SEL) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, MLE) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II SN		Kefir 2% tł 150 ml (MLE) Kiwi 1 szt 1 szt
	Obiad	Zupa krem z dyni + 400 ml (SOJ, SEL) Grzanki pszenne + 10 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ) Pyszki z mięsem wieprzowym dieta + 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) 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 (SOJ, SEL) Grzanki pszenne + 10 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ) Kasza bulgur 200 g (GLU PSZ) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna 100g 1 szt (GLU PSZ, MLE) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (MLE) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz, parz w osłonce niejadalnej) 70 g (GLU PSZ) Musztarda 20 g (GOR) Pomidor 80 g Salata 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 Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (MLE) Pomidor 80 g Salata 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: 2735.52 kcal; Białko ogółem: 90.81 g; Tłuszcz: 82.30 g; Kw. tł. nasy.: 20.36 g; Węglowodany ogółem: 413.32 g; W tym cukry: 94.21 g; Błonnik pok.: 34.41 g; Sól: 14.07 g;	Wartość energetyczna: 2446.68 kcal; Białko ogółem: 97.89 g; Tłuszcz: 81.07 g; Kw. tł. nasy.: 18.04 g; Węglowodany ogółem: 344.13 g; W tym cukry: 80.36 g; Błonnik pok.: 46.77 g; Sól: 12.70 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2025-02-03 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 Salatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 150 g (<u>RYB, MLE, GOR.</u>) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>SOJ, MLE</u>) Mix salat 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 Hummus + 50 g (<u>SOJ</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 400 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JEĆZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z kurczaka nadziewany serem + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JEĆZ.</u>) Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, selera i papryki b/c + 100 g (<u>SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Ciasto z owocami 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 400 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JEĆZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z kurczaka z nadzieniem pomidorowym + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, selera i papryki 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 Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>) Salatka 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 Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>) Salatka z pomidorów i koperku 100 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt	Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)
	Wartość energetyczna: 2630.47 kcal; Białko ogółem: 107.08 g; Tłuszcz: 80.14 g; Kw. tł. nasy.: 19.08 g; Węglowodany ogółem: 379.36 g; W tym cukry: 83.19 g; Błonnik pok.: 30.78 g; Sól: 14.44 g;	Wartość energetyczna: 2624.19 kcal; Białko ogółem: 113.53 g; Tłuszcz: 85.10 g; Kw. tł. nasy.: 19.53 g; Węglowodany ogółem: 371.60 g; W tym cukry: 53.91 g; Błonnik pok.: 63.43 g; Sól: 14.11 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2025-02-10 poniedziałek	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 Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW) Pasta jajeczno-brokulowa + 50 g (JAJ) Ogórek kiszony 80 g Salata 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 Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW) Pasta jajeczno-brokulowa + 50 g (JAJ) Ogórek kiszony 80 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Kanapka z twarogiem i salata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g (GLU PSZ, SEL) Fasolka szparagowa żółta + 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g (GLU PSZ, SEL) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna 100g 1 szt (GLU PSZ, MLE) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek ziarnisty naturalny 50 g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOJ) Pomidor 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 Serek ziarnisty naturalny 50 g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOJ) 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 (ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ)	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ)
		Wartość energetyczna: 2356.76 kcal; Białko ogółem: 73.71 g; Tłuszcz: 60.81 g; Kw. tł. nasy.: 26.43 g; Węglowodany ogółem: 383.40 g; W tym cukry: 72.98 g; Błonnik pok.: 43.19 g; Sól: 12.77 g;	Wartość energetyczna: 2351.30 kcal; Białko ogółem: 84.27 g; Tłuszcz: 68.85 g; Kw. tł. nasy.: 21.46 g; Węglowodany ogółem: 370.43 g; W tym cukry: 44.84 g; Błonnik pok.: 55.04 g; Sól: 14.16 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2025-02-11 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 Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (SOJ) 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 Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (SOJ) 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 ml (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/c 250 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 ml (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* 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 Paszтет wieprzowy z żurawiną + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Twarożek z natką pietruszki + 50 g (MLE) 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 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 (MLE) 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, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ)
	Wartość energetyczna: 2736.68 kcal; Białko ogółem: 117.64 g; Tłuszcz: 82.47 g; Kw. tł. nasy.: 26.57 g; Węglowodany ogółem: 389.43 g; W tym cukry: 82.44 g; Błonnik pok.: 34.95 g; Sól: 13.71 g;	Wartość energetyczna: 2668.34 kcal; Białko ogółem: 124.09 g; Tłuszcz: 84.44 g; Kw. tł. nasy.: 25.42 g; Węglowodany ogółem: 368.64 g; W tym cukry: 74.50 g; Błonnik pok.: 55.79 g; Sól: 13.40 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2025-02-12 środa	Śniadanie	Owsianka z jabłkami 250 g (<u>MLE, GLU OW.</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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>SOJ, MLE.</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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt
	Obiad	Zupa wielowarzywna z zacierką + 400 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</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 Szpinak gotowany z olejem + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z zacierką + 400 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</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 Szpinak gotowany z olejem + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Stupki papryki czerwonej + 100 g Dip jogurtowo-ziolowy + 30 g (<u>MLE.</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 Ser mozzarella 30 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata 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 30 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Przecier owocowy jablko-mango 100g 1 szt	Kanapka z twarogiem i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2581.93 kcal; Białko ogółem: 104.03 g; Tłuszcz: 71.39 g; Kw. tł. nasy.: 15.26 g; Węglowodany ogółem: 391.26 g; W tym cukry: 85.31 g; Błonnik pok.: 36.07 g; Sól: 11.88 g;	Wartość energetyczna: 2489.09 kcal; Białko ogółem: 110.08 g; Tłuszcz: 82.61 g; Kw. tł. nasy.: 21.43 g; Węglowodany ogółem: 350.30 g; W tym cukry: 58.32 g; Błonnik pok.: 56.12 g; Sól: 12.57 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2025-02-13 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>) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 30 g (<u>SOJ, MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Mix salat 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>) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 30 g (<u>SOJ, MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Jabłko 150 g Kanapka z serem żółtym i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, ser żółty 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)
	Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Surówka z rzepy, ogórka kiszzonego i rukoli + 100 g Kalafor gotowany + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Surówka z rzepy, ogórka kiszzonego i rukoli + 100 g Kalafor gotowany + 100 g Kompot owocowy* 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>) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 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>) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 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: 2160.44 kcal; Białko ogółem: 91.40 g; Tłuszcz: 53.59 g; Kw. tł. nasy.: 15.54 g; Węglowodany ogółem: 337.43 g; W tym cukry: 42.22 g; Błonnik pok.: 28.13 g; Sól: 14.11 g;	Wartość energetyczna: 2270.13 kcal; Białko ogółem: 102.40 g; Tłuszcz: 67.40 g; Kw. tł. nasy.: 21.93 g; Węglowodany ogółem: 336.53 g; W tym cukry: 42.67 g; Błonnik pok.: 53.54 g; Sól: 15.36 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2025-02-14 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) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Papryka świeża 80 g Sałata 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) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Kefir 2% tł 150 ml (MLE) Mandarynka 1 szt
	Obiad	Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk na parze + 100 g Sos chrzanowy + 100 g (MLE, SO2) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 100 g (MLE) Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk na parze + 100 g (RYB) Sos chrzanowy + 100 g (MLE, SO2) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 100 g (MLE) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna 100g 1 szt (GLU PSZ, MLE) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (JAJ, MLE) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ) 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 Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (JAJ, MLE) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE)	
		Wartość energetyczna: 2109.84 kcal; Białko ogółem: 74.93 g; Tłuszcz: 49.63 g; Kw. tł. nasy.: 15.98 g; Węglowodany ogółem: 352.33 g; W tym cukry: 86.32 g; Błonnik pok.: 28.38 g; Sól: 11.23 g;	Wartość energetyczna: 2147.40 kcal; Białko ogółem: 105.60 g; Tłuszcz: 56.63 g; Kw. tł. nasy.: 18.65 g; Węglowodany ogółem: 325.55 g; W tym cukry: 64.88 g; Błonnik pok.: 45.02 g; Sól: 11.98 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2025-02-15 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenna 100g 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Galaretka drobiowa z udźca z cytryną dieta + 150 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 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 Galaretka drobiowa z udźca z cytryną dieta + 150 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOJ.) 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 (MLE.)
	Obiad	Zupa krem z selera + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) Grzanki pszenne + 10 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.) Kasza gryczana 200 g Kociolatek z kurczaka meksykański + 150 g (MLE.) Surówka z marchwi, jabłka, selera, papryki b/c + 100 g (SEL.) Bukiet warzyw gotowanych + 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 gryczana 200 g Potrawka z kurczaka + 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi, jabłka, selera, papryki b/c + 100 g (SEL.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenna 100g 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 50 g (MLE, GOR, SO2.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Ogórek kiszony 90 g Rozszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 50 g (MLE, GOR, SO2.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Ogórek kiszony 90 g Rozszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt	Kanapka z jajkiem i sałata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)
		Wartość energetyczna: 2434.60 kcal; Białko ogółem: 101.61 g; Tłuszcz: 63.21 g; Kw. tł. nasy.: 16.82 g; Węglowodany ogółem: 374.67 g; W tym cukry: 69.21 g; Błonnik pok.: 36.72 g; Sól: 15.30 g;	Wartość energetyczna: 2386.91 kcal; Białko ogółem: 102.76 g; Tłuszcz: 72.31 g; Kw. tł. nasy.: 18.72 g; Węglowodany ogółem: 357.43 g; W tym cukry: 47.54 g; Błonnik pok.: 58.84 g; Sól: 18.31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2025-02-16 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Salatka a'la caprese + 150 g (MLE.) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (SOJ, MLE.) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU, JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Salatka a'la caprese + 150 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 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 (GLU, PSZ, MLE.)
	Obiad	Zupa krem z zielonych warzyw + 400 ml (SOJ, SEL.) Kluski śląskie + 200 g (JAJ.) Szynka pieczona w plastrach + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (MLE.) Buraki tarte na ciepło + 100 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 100 g Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa krem z zielonych warzyw + 400 ml (SOJ, SEL.) Kluski śląskie + 200 g (JAJ.) Szynka pieczona w plastrach + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (MLE.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 100 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy* 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 (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bulka pszenna 100g 1 szt (GLU, PSZ, MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 90 g Ketchup 10 g (SEL.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g Salatka z pomidora i sałaty lodowej 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: 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: 2732.12 kcal; Białko ogółem: 117.66 g; Tłuszcz: 102.92 g; Kw. tł. nasy.: 28.86 g; Węglowodany ogółem: 357.53 g; W tym cukry: 43.08 g; Błonnik pok.: 58.99 g; Sól: 16.55 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,