# *Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-19 KUCHNIA BISKUPIEC*

| | | BIS- MAL Podstawowa | BIS- MAL Cukrzycowa |
|---|---|---|---|
| 2025-10-13 poniedziałek | Śniadanie | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( ***MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g<br>Ser mozzarella kulki 35 g ( ***MLE,***)<br>Ogórek kiszony 90 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g<br>Ser mozzarella kulki 35 g ( ***MLE,***)<br>Ogórek kiszony 90 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | II ŚN | | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt |
| | Obiad | Zupa jarzynowa z ziemniakami + 400 g ( ***SOJ, MLE, SEL,***)<br>Makaron 200 g (***GLU PSZ,***)<br>Masa serowa do makaronu + 100 g ( ***MLE,***)<br>Prażone jabłka + 100 g<br>Surówka z marchwi b/c + 100 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami + 400 g ( ***SOJ, MLE, SEL,***)<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Szynka pieczona w plastrach + 100 g<br>Sos pieczeniowy + 100 g ( ***GLU PSZ, SOJ, MLE,***)<br>Cukinia gotowana + 100 g<br>Surówka z marchwi b/c + 100 g<br>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,***)<br>Bułka pszenna 100g 1 szt (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Ser żółty 30 g (***MLE,***)<br>Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 30 g ( ***SOJ, MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Ser żółty 30 g (***MLE,***)<br>Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 30 g ( ***SOJ, MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | PN | Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt | Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( ***GLU PSZ,***) |
| | | Wartość energetyczna: 2345.87 kcal; Białko ogółem: 90.47 g; Tłuszcz: 63.54 g; Kw. tł. nasy.: 25.38 g; Węglowodany ogółem: 361.63 g; W tym cukry: 72.72 g; Błonnik pok.: 25.49 g; Sól: 11.98 g; | Wartość energetyczna: 2423.07 kcal; Białko ogółem: 118.78 g; Tłuszcz: 81.48 g; Kw. tł. nasy.: 30.99 g; Węglowodany ogółem: 321.07 g; W tym cukry: 28.49 g; Błonnik pok.: 52.70 g; Sól: 14.26 g; |

# *Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-19 KUCHNIA BISKUPIEC*

| | | BIS- MAL Podstawowa | BIS- MAL Cukrzycowa |
|---|---|---|---|
| 2025-10-14 wtorek | Śniadanie | Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt ( ***MLE.***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT.***)<br>Bułka pszenna 100g 1 szt ( ***GLU PSZ, MLE.***)<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>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.*** )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( ***JAJ.***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata strzępiasta czerwona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( ***MLE.***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT.***)<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>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.*** )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( ***JAJ.***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata strzępiasta czerwona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | II ŚN | | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( ***MLE.***)<br>Melon 100 g |
| | Obiad | Barszcz ukraiński z ziemniakami + 400 g ( ***SOJ, MLE, SEL.***)<br>Kasza gryczana 200 g<br>Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g ( ***GLU PSZ, JAJ.***)<br>Sos koperkowy dieta + 100 g ( ***MLE.***)<br>Surówka z rzodkwi białej i jabłka + 100 g ( ***MLE.***)<br>Brokuł gotowany + 100 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml | Barszcz ukraiński z ziemniakami + 400 g ( ***SOJ, MLE, SEL.***)<br>Kasza gryczana 200 g<br>Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g ( ***GLU PSZ, JAJ.***)<br>Sos koperkowy dieta + 100 g ( ***MLE.***)<br>Surówka z rzodkwi białej i jabłka + 100 g ( ***MLE.***)<br>Brokuł gotowany + 100 g<br>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.***)<br>Bułka pszenna 100g 1 szt ( ***GLU PSZ, MLE.***)<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Serek wiejski ziarnisty 50 g ( ***MLE.***)<br>Polędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 30 g ( ***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.***)<br>Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT.***)<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Serek ziarnisty naturalny 50 g ( ***MLE.***)<br>Polędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 30 g ( ***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.***)<br>Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | PN | Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt ( ***GLU PSZ, MLE.***) | |
| | | Wartość energetyczna: 2521.74 kcal; Białko ogółem: 107.03 g; Tłuszcz: 68.07 g; Kw. tł. nasy.: 20.98 g; Węglowodany ogółem: 384.37 g; W tym cukry: 77.98 g; Błonnik pok.: 35.03 g; Sól: 12.51 g; | Wartość energetyczna: 2408.53 kcal; Białko ogółem: 106.23 g; Tłuszcz: 70.92 g; Kw. tł. nasy.: 20.40 g; Węglowodany ogółem: 362.42 g; W tym cukry: 63.63 g; Błonnik pok.: 51.95 g; Sól: 12.64 g; |

# *Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-19 KUCHNIA BISKUPIEC*

| | | BIS- MAL Podstawowa | BIS- MAL Cukrzycowa |
|---|---|---|---|
| 2025-10-15 środa | Śniadanie | Jaglanka pomarańczowa z siemieniem lnianym 250 g ( ***MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Mix sałat 20 g<br>Sałatka z makaronem pełnoziarnistym z kurczakiem i warzywami + 150 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Sałatka z makaronem pełnoziarnistym z kurczakiem i warzywami + 150 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | II ŚN | | Gruszka 1szt. 150 g<br>Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( ***MLE,***) |
| | Obiad | Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g ( ***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,***)<br>Ryż na sypko 200 g<br>Gulasz wieprzowy (dieta) + 150 g<br>Surówka z selera i brzoskwini b/c + 100 g ( ***SEL,***)<br>Surówka Colesław + 100 g ( ***JAJ, MLE, GOR, S02,***)<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml | Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g ( ***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,***)<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Gulasz wieprzowy (dieta) + 150 g<br>Surówka Colesław + 100 g ( ***JAJ, MLE, GOR, S02,***)<br>Surówka z selera i brzoskwini b/c + 100 g ( ***SEL,***)<br>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,***)<br>Bułka pszenna 100g 1 szt ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Pasta z morszczuka + 50 g ( ***RYB,***)<br>Szynka szkolna- wp. parzona 30 g ( ***GLU PSZ, SOJ, MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Pasta z morszczuka + 50 g ( ***RYB,***)<br>Szynka szkolna- wp. parzona 30 g ( ***GLU PSZ, SOJ, MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | PN | Mieszanka studencka 30 g ( ***OZI, ORZ,***) | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt |
| | | Wartość energetyczna: 2814.63 kcal; Białko ogółem: 103.30 g; Tłuszcz: 96.37 g; Kw. tł. nasy.: 18.32 g; Węglowodany ogółem: 397.84 g; W tym cukry: 62.50 g; Błonnik pok.: 30.27 g; Sól: 14.45 g; | Wartość energetyczna: 2652.72 kcal; Białko ogółem: 99.83 g; Tłuszcz: 94.81 g; Kw. tł. nasy.: 22.29 g; Węglowodany ogółem: 366.47 g; W tym cukry: 51.88 g; Błonnik pok.: 54.92 g; Sól: 16.81 g; |

# *Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-19 KUCHNIA BISKUPIEC*

| | | BIS- MAL Podstawowa | BIS- MAL Cukrzycowa |
|---|---|---|---|
| 2025-10-16 czwartek | Śniadanie | Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( ***MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna 100g 1 szt ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Twarożek różany + 50 g ( ***MLE,***)<br>Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g ( ***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,*** )<br>Pomidorki koktajlowe 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( ***MLE,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Twarożek + 50 g ( ***MLE,***)<br>Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g ( ***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,*** )<br>Pomidorki koktajlowe 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | II ŚN | | Pudding z nasion chia z melonem b/c 150 g ( ***MLE,***) |
| | Obiad | Zupa pomidorowa z ryżem + 400 g ( ***SOJ, MLE, SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Udziec z kurczaka wolno gotowany w glazurze miodowej + 100 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 100 g ( ***MLE,***)<br>Kalafior gotowany + 100 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml | Zupa pomidorowa + 340 g ( ***SOJ, MLE, SEL,***)<br>Ryż na sypko (brązowy) 60 g<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 100 g ( ***MLE,***)<br>Kalafior gotowany + 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml |
| | PD | | Maślanka 150 ml (***MLE,***)<br>Orzechy włoskie łuskane 20 g ( ***ORZ,***) |
| | Kolacja | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna 100g 1 szt ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 30 g ( ***SOJ, MLE,***)<br>Serek homo. naturalny 50 g ( ***MLE,***)<br>Pasta warzywna + 80 g ( ***SEL,***)<br>Roszponka 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 30 g ( ***SOJ, MLE,***)<br>Serek homo. naturalny 50 g ( ***MLE,***)<br>Pasta warzywna + 80 g ( ***SEL,***)<br>Roszponka 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | PN | Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( ***GLU PSZ, MLE,***) | |
| | | Wartość energetyczna: 2495.11 kcal; Białko ogółem: 110.05 g; Tłuszcz: 61.23 g; Kw. tł. nasy.: 19.97 g; Węglowodany ogółem: 378.97 g; W tym cukry: 81.87 g; Błonnik pok.: 32.35 g; Sól: 11.78 g; | Wartość energetyczna: 2394.90 kcal; Białko ogółem: 119.28 g; Tłuszcz: 75.63 g; Kw. tł. nasy.: 21.29 g; Węglowodany ogółem: 333.60 g; W tym cukry: 51.72 g; Błonnik pok.: 50.26 g; Sól: 12.22 g; |

# Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-19 KUCHNIA BISKUPIEC

| | | BIS- MAL Podstawowa | BIS- MAL Cukrzycowa |
|---|---|---|---|
| 2025-10-17 piątek | Śniadanie | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( ***MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Ser wędzony 30 g (***MLE,***)<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( ***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Ser wędzony 30 g (***MLE,***)<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( ***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | II ŚN | | Jabłko 150 g<br>Ogórek świeży słupki + 100 g<br>Dip jogurtowo-koperkowy + 30 g ( ***MLE,***) |
| | Obiad | Zupa brokułowa z makaronem + 400 g ( ***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Pulpet z morszczuka + 100 g ( ***GLU PSZ, JAJ, RYB,***)<br>Warzywa po grecku + 100 g ( ***SEL,***)<br>Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c + 100 g ( ***MLE, S02,***)<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml | Zupa brokułowa z makaronem + 400 g ( ***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Pulpet z morszczuka + 100 g ( ***GLU PSZ, JAJ, RYB,***)<br>Warzywa po grecku + 100 g ( ***SEL,***)<br>Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c + 100 g ( ***MLE, S02,***)<br>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,***)<br>Bułka pszenna 100g 1 szt ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g ( ***JAJ, MLE,***)<br>Polędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 30 g ( ***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,***)<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g ( ***JAJ, MLE,***)<br>Polędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 30 g ( ***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,***)<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | PN | Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( ***może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ,***) | Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 1 szt (***GLU PSZ, MLE,***) |
| | | Wartość energetyczna: 2432.51 kcal; Białko ogółem: 104.45 g; Tłuszcz: 61.39 g; Kw. tł. nasy.: 14.67 g; Węglowodany ogółem: 367.27 g; W tym cukry: 51.00 g; Błonnik pok.: 28.94 g; Sól: 12.48 g; | Wartość energetyczna: 2286.02 kcal; Białko ogółem: 103.20 g; Tłuszcz: 70.06 g; Kw. tł. nasy.: 17.35 g; Węglowodany ogółem: 327.07 g; W tym cukry: 48.16 g; Błonnik pok.: 50.74 g; Sól: 12.97 g; |

# Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-19 KUCHNIA BISKUPIEC

| | | BIS- MAL Podstawowa | BIS- MAL Cukrzycowa |
|---|---|---|---|
| 2025-10-18 sobota | Śniadanie | Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( ***MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Bułka pszenna 100g 1 szt ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Pasztet z soczewicy + 50 g ( ***JAJ,***)<br>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,*** )<br>Surówka z rzodkwi i czarnuszki + 90 g ( ***MLE,***)<br>Roszponka 10 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( ***MLE,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Pasztet z soczewicy + 50 g ( ***JAJ,***)<br>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,*** )<br>Surówka z rzodkwi i czarnuszki + 90 g ( ***MLE,***)<br>Roszponka 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | II ŚN | | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( ***MLE,***)<br>Gruszka 1szt. 150 g |
| | Obiad | Zupa krem z dyni + 400 g ( ***SOJ, SEL,***)<br>Grzanki pszenne + 10 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,*** )<br>Pyzy z mięsem wieprzowym dieta + 300 g ( ***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)<br>Surówka z białej kapusty z koperkiem i kukurydzą b/c + 100 g<br>Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 100 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml | Zupa krem z dyni + 400 g ( ***SOJ, SEL,***)<br>Grzanki pszenne + 10 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,*** )<br>Kasza bulgur 200 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Podudzie z kurczaka pieczone paprykowe + 120 g<br>Surówka z białej kapusty z koperkiem i kukurydzą b/c + 100 g<br>Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 100 g<br>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,***)<br>Bułka pszenna 100g 1 szt ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Porzeczkowy twarożek + 50 g ( ***MLE,***)<br>Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 70 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Musztarda 20 g (***GOR,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g<br>Twarożek + 50 g (***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | PN | Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt ( ***GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ,*** ) | |
| | | Wartość energetyczna: 2765.90 kcal; Białko ogółem: 96.23 g; Tłuszcz: 77.90 g; Kw. tł. nasy.: 21.01 g;<br>Węglowodany ogółem: 427.53 g; W tym cukry: 96.49 g; Błonnik pok.: 35.44 g; Sól: 13.87 g; | Wartość energetyczna: 2478.52 kcal; Białko ogółem: 99.03 g; Tłuszcz: 76.00 g; Kw. tł. nasy.: 16.93 g;<br>Węglowodany ogółem: 364.89 g; W tym cukry: 83.24 g; Błonnik pok.: 49.10 g; Sól: 12.46 g; |

# *Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-19 KUCHNIA BISKUPIEC*

| | | BIS- MAL Podstawowa | BIS- MAL Cukrzycowa |
|---|---|---|---|
| 2025-10-19 niedziela | Śniadanie | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( ***MLE.***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT.***)<br>Bułka pszenna 100g 1 szt ( ***GLU PSZ, MLE.***)<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Sałatka z ryżem, szynką oraz pieczonymi burakami i marchewką (dieta) + 150 g ( ***MLE.***)<br>Szynka Bartnika- kiełbasa dr. parz z dod. mięsa wp 30 g ( ***SOJ.***)<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( ***MLE.***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT.***)<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Hummus + 50 g (***SOJ.***)<br>Szynka Bartnika- kiełbasa dr. parz z dod. mięsa wp 30 g ( ***SOJ.***)<br>Papryka świeża 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | II ŚN | | Serek homo naturalny 150g 1 szt ( ***MLE.***)<br>Jabłko 1 szt 1 szt |
| | Obiad | Krupnik jęczmienny + 400 g ( ***SOJ, SEL, GLU JĘCZ.***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Kotlet z kurczaka nadziewany serem + 100 g ( ***GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.*** )<br>Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, selera i papryki b/c + 100 g ( ***SEL.***)<br>Bukiet warzyw gotowanych + 100 g<br>Ciasto z owocami 50 g ( ***GLU PSZ, JAJ.***)<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml | Krupnik jęczmienny + 400 g ( ***SOJ, SEL, GLU JĘCZ.***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Pulpet z kurczaka z nadzieniem pomidorowym + 100 g ( ***GLU PSZ, JAJ, SEL.***)<br>Sos koperkowy dieta + 100 g ( ***MLE.***)<br>Bukiet warzyw gotowanych + 100 g<br>Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, selera i papryki b/c + 100 g ( ***SEL.***)<br>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.***)<br>Bułka pszenna 100g 1 szt ( ***GLU PSZ, MLE.***)<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g ( ***SEL.***)<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( ***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.***)<br>Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT.***)<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g ( ***SEL.***)<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( ***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.***)<br>Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g |
| | PN | Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt | Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( ***GLU PSZ, MLE.***) |
| | | Wartość energetyczna: 2522.65 kcal; Białko ogółem: 93.53 g; Tłuszcz: 64.77 g; Kw. tł. nasy.: 18.06 g; Węglowodany ogółem: 401.81 g; W tym cukry: 83.71 g; Błonnik pok.: 32.12 g; Sól: 14.19 g; | Wartość energetyczna: 2402.79 kcal; Białko ogółem: 102.33 g; Tłuszcz: 73.66 g; Kw. tł. nasy.: 18.73 g; Węglowodany ogółem: 354.82 g; W tym cukry: 53.20 g; Błonnik pok.: 58.53 g; Sól: 14.58 g; |

## Oznaczenia alergenów:

*GLU PSZ – Zboża zawierające gluten pszenny,*
*SKO - Skorupiaki i pochodne,*
*JAJ - Jaja i pochodne,*
*RYB - Ryby i pochodne,*
*OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,*
*SOJ - Soja i pochodne,*
*MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,*
*ORZ - Orzechy: włoskie,laskowe,pekan,nerkowce,pistacje,migdały,*
*SEL - Seler i pochodne,*
*GOR - Gorczyca i produkty pochodne,*
*SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,*
*S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,*
*ŁUB - Łubin i produkty pochodne,*
*MCK - Mięczaki i pochodne,*
*MLE b/LAK – Mleko i pochodne bez laktozy,*
*GLU ŻYT – Zboża zawierajace gluten żytni,*
*GLU OW – Zboża zawierające gluten owsiany,*
*GLU JĘCZ – Zboża zawierające gluten jęczmienny,*

## Oznaczenia wskaźników odż.:

*Wartość energetyczna – Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],*
*Białko ogółem – Białko ogółemwg rozp. 1169/2011,*
*Tłuszcz – Tłuszcz,*
*Węglowodany ogółem – Węglowodany ogółem,*
*Sól – Sól,*
*K – Potas,*
*Kw. tł. nasy. – Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,*
*Błonnik pok. – Błonnik pokarmowy,*
*– % energii z białka,*
*Ener. z T – % energii z tłuszczu,*
*– % energii z węglowodanów,*
*Ener. z Bł. – % energii z błonnika,*
*W tym cukry – w tym cukry,*
*WW – WW,*