

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-11-30 KUCHNIA BISKUPIEC**

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2025-11-24 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> ) Papryka świeża 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> ) Papryka świeża 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Obiad	Zupa ziemniaczana + 400 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy węgierski + 150 g ( <b>MLE.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Gulasz wieprzowy węgierski + 150 g ( <b>MLE.</b> ) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* 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> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>może zawierać: MLE, 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 żółty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt	Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )
		Wartość energetyczna: 2499.79 kcal; Białko ogółem: 94.46 g; Tłuszcz: 79.49 g; Kw. tł. nasy.: 27.39 g; Węglowodany ogółem: 363.58 g; W tym cukry: 67.87 g; Błonnik pok.: 35.95 g; Sól: 12.03 g;	Wartość energetyczna: 2432.53 kcal; Białko ogółem: 99.80 g; Tłuszcz: 84.31 g; Kw. tł. nasy.: 28.95 g; Węglowodany ogółem: 339.98 g; W tym cukry: 34.46 g; Błonnik pok.: 57.06 g; Sól: 12.88 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-11-30 KUCHNIA BISKUPIEC**

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2025-11-25 wtorek	Śniadanie	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b><u>MLE</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Bułka pszenna 100g 1 szt ( <b><u>GLU PSZ, MLE</u></b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b><u>JAJ</u></b> ) Pomidor 80 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b><u>MLE</u></b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b><u>JAJ</u></b> ) Pomidor 80 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b><u>MLE</u></b> ) Gruszka 1szt. 150 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 400 g ( <b><u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u></b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 100 g Sos brokułowy- dieta + 100 g ( <b><u>MLE</u></b> ) Surówka z selera z rodzynkami + 100 g ( <b><u>MLE, SEL.</u></b> ) Marchew mini gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 400 g ( <b><u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u></b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 100 g Sos brokułowy- dieta + 100 g ( <b><u>MLE</u></b> ) Surówka Colesław + 100 g ( <b><u>JAJ, MLE, GOR, S02.</u></b> ) Marchew mini gotowana + 100 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 ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Bułka pszenna 100g 1 szt ( <b><u>GLU PSZ, MLE</u></b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет z fasoli + 50 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW.</u></b> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 30 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u></b> ) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет z fasoli + 50 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW.</u></b> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 30 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u></b> ) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Kanapka z twarożkiem i sałata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b><u>GLU PSZ, MLE.</u></b> )	
	Wartość energetyczna: 2495.57 kcal; Białko ogółem: 111.52 g; Tłuszcz: 60.76 g; Kw. tł. nasy.: 16.75 g; Węglowodany ogółem: 389.61 g; W tym cukry: 74.09 g; Błonnik pok.: 37.48 g; Sól: 12.50 g;	Wartość energetyczna: 2443.63 kcal; Białko ogółem: 109.53 g; Tłuszcz: 70.82 g; Kw. tł. nasy.: 15.92 g; Węglowodany ogółem: 368.44 g; W tym cukry: 65.21 g; Błonnik pok.: 54.60 g; Sól: 13.21 g;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-11-30 KUCHNIA BISKUPIEC**

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2025-11-26 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 Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE</b> ) Mix sałat 20 g Sałatka z makaronu pełnoziarnistego z wędliną drobiowo-wieprzową i brokułem + 150 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</b> ) 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 Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka z makaronu pełnoziarnistego z wędliną drobiowo-wieprzową i brokułem + 150 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</b> ) 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 koperkowa z ryżem + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z kurczaka + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pieczarkowy + 100 g ( <b>MLE</b> ) Fasolka szparagowa żółta + 100 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem brązowym + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z kurczaka + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pieczarkowy + 100 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* 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 Paprykarz z dorsza + 50 g ( <b>RYB, SOJ, SEL</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g ( <b>GLU PSZ, 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 Paprykarz z dorsza + 50 g ( <b>RYB, SOJ, SEL</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g ( <b>GLU PSZ, 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: 2629.74 kcal; Białko ogółem: 98.04 g; Tłuszcz: 78.28 g; Kw. tł. nasy.: 17.73 g; Węglowodany ogółem: 403.60 g; W tym cukry: 53.82 g; Błonnik pok.: 36.64 g; Sól: 12.68 g;	Wartość energetyczna: 2453.79 kcal; Białko ogółem: 94.17 g; Tłuszcz: 76.26 g; Kw. tł. nasy.: 21.53 g; Węglowodany ogółem: 371.29 g; W tym cukry: 42.60 g; Błonnik pok.: 57.92 g; Sól: 15.04 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-11-30 KUCHNIA BISKUPIEC**

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2025-11-27 czwartek	Śniadanie	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Bułka pszenna 100g 1 szt ( <b><u>GLU PSZ, MLE.</u></b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek ze szczypiorkiem + 50 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g ( <b><u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u></b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek ze słonecznikiem + 50 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g ( <b><u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u></b> ) 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 ( <b><u>MLE.</u></b> )
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g ( <b><u>SOJ, MLE, SEL.</u></b> ) Pyzy z truskawkami + 300 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ.</u></b> ) Dip jogurtowy naturalny + 100 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g ( <b><u>SOJ, MLE, SEL.</u></b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Potrawka z kurczaka + 150 g ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 100 g Kalafior gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Maślanka 150 ml ( <b><u>MLE.</u></b> ) Orzechy włoskie łuskane 20 g ( <b><u>ORZ.</u></b> )
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Bułka pszenna 100g 1 szt ( <b><u>GLU PSZ, MLE.</u></b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 30 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ.</u></b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 80 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Roszponka 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 30 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ.</u></b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 80 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) 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 ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u></b> )		
	Wartość energetyczna: 2560.23 kcal; Białko ogółem: 86.04 g; Tłuszcz: 55.39 g; Kw. tł. nasy.: 18.87 g; Węglowodany ogółem: 440.46 g; W tym cukry: 100.01 g; Błonnik pok.: 34.87 g; Sól: 12.76 g;	Wartość energetyczna: 2461.14 kcal; Białko ogółem: 111.08 g; Tłuszcz: 77.93 g; Kw. tł. nasy.: 21.48 g; Węglowodany ogółem: 351.57 g; W tym cukry: 63.43 g; Błonnik pok.: 56.20 g; Sól: 13.63 g;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-11-30 KUCHNIA BISKUPIEC**

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2025-11-28 piątek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser mozzarella 50 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Schab z zalewy- wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser mozzarella 50 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Schab z zalewy- wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt Słupki papryki czerwonej + 100 g Dip jogurtowo-koperkowy + 30 g ( <b><u>MLE,</u></b> )
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u></b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z mintaja 100g + 100 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ,</u></b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa + 340 g ( <b><u>SOJ, MLE, SEL,</u></b> ) Makaron pełnoziarnisty 60 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z mintaja + 100 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u></b> ) Sos koperkowy dieta + 100 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> )
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> ) Bułka pszenna 100g 1 szt ( <b><u>GLU PSZ, MLE,</u></b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta jajeczno-brokulowa + 50 g ( <b><u>JAJ,</u></b> ) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 30 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u></b> ) Sałatka z pomidora, koperku i roszonek + 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta jajeczno-brokulowa + 50 g ( <b><u>JAJ,</u></b> ) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 30 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u></b> ) Sałatka z pomidora, koperku i roszonek + 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Pieczewo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <b><u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ,</u></b> )	Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b><u>GLU PSZ, MLE,</u></b> )
		Wartość energetyczna: 2506.78 kcal; Białko ogółem: 107.19 g; Tłuszcz: 70.59 g; Kw. tł. nasy.: 15.27 g; Węglowodany ogółem: 370.00 g; W tym cukry: 50.19 g; Błonnik pok.: 27.58 g; Sól: 12.42 g;	Wartość energetyczna: 2404.40 kcal; Białko ogółem: 110.45 g; Tłuszcz: 79.69 g; Kw. tł. nasy.: 19.53 g; Węglowodany ogółem: 334.70 g; W tym cukry: 52.24 g; Błonnik pok.: 52.45 g; Sól: 13.11 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-11-30 KUCHNIA BISKUPIEC**

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2025-11-29 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 Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 90 g 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 Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 90 g 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 selera + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Grzanki pszenne + 10 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Surówka z marchwi b/c + 100 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa krem z selera + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Grzanki pszenne + 10 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</b> ) Kasza bulgur 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Surówka z marchwi b/c + 100 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* 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 Porzeczkowy twaróg + 50 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 Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek homo. naturalny 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: 2641.79 kcal; Białko ogółem: 104.80 g; Tłuszcz: 80.67 g; Kw. tł. nasy.: 25.77 g; Węglowodany ogółem: 385.09 g; W tym cukry: 91.61 g; Błonnik pok.: 33.31 g; Sól: 15.24 g;	Wartość energetyczna: 2411.36 kcal; Białko ogółem: 101.96 g; Tłuszcz: 73.24 g; Kw. tł. nasy.: 20.54 g; Węglowodany ogółem: 353.20 g; W tym cukry: 70.15 g; Błonnik pok.: 45.09 g; Sól: 15.06 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-11-30 KUCHNIA BISKUPIEC**

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2025-11-30 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> ) Bułka pszenna 100g 1 szt ( <b><u>GLU PSZ, MLE,</u></b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 50 g ( <b><u>JAJ, MLE,</u></b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b><u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u></b> ) Mix sałat 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 50 g ( <b><u>JAJ, MLE,</u></b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b><u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u></b> ) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> ) Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Zupa z soczewicą i warzywami + 400 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u></b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet wieprzowy mielony + 100 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ,</u></b> ) Surówka Colesław + 100 g ( <b><u>JAJ, MLE, GOR, S02,</u></b> ) Dynia na parze + 100 g Ciasto z owocami 50 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ,</u></b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa z soczewicą i warzywami + 400 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u></b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ,</u></b> ) Sos pomidorowy + 100 g Dynia na parze + 100 g Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g ( <b><u>SEL,</u></b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> ) Bułka pszenna 100g 1 szt ( <b><u>GLU PSZ, MLE,</u></b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem + 50 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <b><u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u></b> ) 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 ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem + 50 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <b><u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u></b> ) 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 ( <b><u>GLU PSZ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u></b> )
		Wartość energetyczna: 2587.08 kcal; Białko ogółem: 109.84 g; Tłuszcz: 76.36 g; Kw. tł. nasy.: 20.48 g; Węglowodany ogółem: 375.16 g; W tym cukry: 82.00 g; Błonnik pok.: 30.06 g; Sól: 11.96 g;	Wartość energetyczna: 2649.84 kcal; Białko ogółem: 122.54 g; Tłuszcz: 91.40 g; Kw. tł. nasy.: 26.13 g; Węglowodany ogółem: 356.81 g; W tym cukry: 56.76 g; Błonnik pok.: 57.10 g; Sól: 13.30 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,  
S02 - 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 JEĆCZ - 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,