

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- NIDZ 1 Podstawowa	BIS- NIDZ 2 Łatwo strawna	BIS- NIDZ 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIS- NIDZ 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	BIS- NIDZ 9 Bogatobiałkowa	
2024-12-23 poniedziałek	Śniadanie	Owsianka z bananem, rodzynkami i cynamonem 250 g (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Ser żółty 30 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Owsianka z bananem, rodzynkami i cynamonem 250 g (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 250 ml (SEL, GLU OW.) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Owsianka z bananem i cynamonem 250 g (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Owsianka z bananem, rodzynkami i cynamonem 250 g (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	II ŚN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt			Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Fasolka po bretońsku 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Filet z kurczaka pieczony 80 g (GLU PSZ.) Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Filet z kurczaka pieczony 80 g (GLU PSZ.) Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Filet z kurczaka pieczony 80 g (GLU PSZ.) Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Filet z kurczaka pieczony 80 g (GLU PSZ.) Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE.)					
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasztet drobiowy z kurnej półki 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g (SEL.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g (SEL.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ.) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g (SEL.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (SEL.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
PN	Napój sojowy waniliowy 250ml 1 szt (SOJ.)			Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)		Napój sojowy waniliowy 250ml 1 szt (SOJ.)	
		Wartość energetyczna: 2594.95 kcal; Białko ogółem: 92.88 g; Tłuszcz: 70.15 g; Kw. tł. nasy.: 26.73 g; Węglowodany ogółem: 416.32 g; W tym cukry: 96.07 g; Błonnik pok.: 42.95 g; Sól: 12.31 g;	Wartość energetyczna: 2364.34 kcal; Białko ogółem: 95.12 g; Tłuszcz: 56.52 g; Kw. tł. nasy.: 17.61 g; Węglowodany ogółem: 380.31 g; W tym cukry: 95.64 g; Błonnik pok.: 29.89 g; Sól: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 2221.40 kcal; Białko ogółem: 107.14 g; Tłuszcz: 54.09 g; Kw. tł. nasy.: 17.96 g; Węglowodany ogółem: 350.90 g; W tym cukry: 45.19 g; Błonnik pok.: 46.94 g; Sól: 10.57 g;	Wartość energetyczna: 2389.94 kcal; Białko ogółem: 97.17 g; Tłuszcz: 55.90 g; Kw. tł. nasy.: 17.55 g; Węglowodany ogółem: 384.74 g; W tym cukry: 90.84 g; Błonnik pok.: 27.45 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 2405.89 kcal; Białko ogółem: 98.81 g; Tłuszcz: 59.01 g; Kw. tł. nasy.: 17.99 g; Węglowodany ogółem: 381.70 g; W tym cukry: 96.33 g; Błonnik pok.: 30.51 g; Sól: 9.00 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BISKUPIEC

	BIS- NIDZ 1 Podstawowa	BIS- NIDZ 2 Łatwo strawna	BIS- NIDZ 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIS- NIDZ 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	BIS- NIDZ 9 Bogatobiałkowa	
2024-12-24 wtorek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	II ŚN	Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Pomarańcza 1 szt. 1 szt Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 350 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z marchwi b/c () 100 g (<u>MLE,</u>) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krem z dyni z grzankami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z marchwi b/c () 100 g (<u>MLE,</u>) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem żółtym * 350 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z marchwi b/c () 100 g (<u>MLE,</u>) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z dyni z pieczywem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krem z dyni z grzankami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z marchwi b/c () 100 g (<u>MLE,</u>) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Sledź w śmietanie 80 g (<u>JAJ, RYB, MLE, GOR,</u>) Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pierogi z kapustą i grzybami* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Barszcz czerwony czysty 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot z suszu 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Barszcz czerwony czysty 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Sledź w jogurcie 80 g (<u>JAJ, RYB, MLE, GOR,</u>) Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Barszcz czerwony czysty b/c 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot z suszu b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Barszcz czerwony czysty 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Barszcz czerwony czysty 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot z suszu 250 ml
PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2893.59 kcal; Białko ogółem: 100.21 g; Tłuszcz: 84.96 g; Kw. tł. nasy.: 31.31 g; Węglowodany ogółem: 449.02 g; W tym cukry: 102.96 g; Błonnik pok.: 43.10 g; Sól: 11.29 g;	Wartość energetyczna: 2476.08 kcal; Białko ogółem: 101.23 g; Tłuszcz: 51.84 g; Kw. tł. nasy.: 21.83 g; Węglowodany ogółem: 416.00 g; W tym cukry: 118.36 g; Błonnik pok.: 36.14 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2646.42 kcal; Białko ogółem: 100.09 g; Tłuszcz: 83.54 g; Kw. tł. nasy.: 31.25 g; Węglowodany ogółem: 396.14 g; W tym cukry: 62.36 g; Błonnik pok.: 54.45 g; Sól: 10.43 g;	Wartość energetyczna: 2367.23 kcal; Białko ogółem: 98.61 g; Tłuszcz: 49.79 g; Kw. tł. nasy.: 19.34 g; Węglowodany ogółem: 394.63 g; W tym cukry: 111.28 g; Błonnik pok.: 31.05 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 2724.41 kcal; Białko ogółem: 110.72 g; Tłuszcz: 57.37 g; Kw. tł. nasy.: 23.61 g; Węglowodany ogółem: 455.86 g; W tym cukry: 122.76 g; Błonnik pok.: 37.30 g; Sól: 8.24 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BISKUPIEC

	BIS- NIDZ 1 Podstawowa	BIS- NIDZ 2 Łatwo strawna	BIS- NIDZ 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIS- NIDZ 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	BIS- NIDZ 9 Bogatobiałkowa	
2024-12-25 środa	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Makowiec 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ciasto z owocami 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ciasto z owocami 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ciasto z owocami 50 g (GLU PSZ, JAJ.)
		Pudding z nasion chia z musem truskawkowym b/c 150 g (MLE.)			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Pudding z nasion chia z musem truskawkowym b/c 250 g (MLE.)
2024-12-25 środa	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos jarzynowy * 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej i kukurydzą z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos jarzynowy * 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos jarzynowy * 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos jarzynowy * 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Szczynek gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos jarzynowy * 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				
2024-12-25 środa	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Rozszonka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) Rozszonka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Rozszonka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) Rozszonka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) Rozszonka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2705.97 kcal; Białko ogółem: 129.66 g; Tłuszcz: 94.84 g; Kw. tł. nasy.: 30.72 g; Węglowodany ogółem: 347.91 g; W tym cukry: 62.80 g; Błonnik pok.: 31.81 g; Sól: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 2530.35 kcal; Białko ogółem: 127.68 g; Tłuszcz: 78.49 g; Kw. tł. nasy.: 28.72 g; Węglowodany ogółem: 340.05 g; W tym cukry: 69.70 g; Błonnik pok.: 27.58 g; Sól: 9.21 g;	Wartość energetyczna: 2455.30 kcal; Białko ogółem: 125.02 g; Tłuszcz: 88.07 g; Kw. tł. nasy.: 28.44 g; Węglowodany ogółem: 312.00 g; W tym cukry: 34.71 g; Błonnik pok.: 46.81 g; Sól: 9.31 g;	Wartość energetyczna: 2557.43 kcal; Białko ogółem: 129.36 g; Tłuszcz: 73.84 g; Kw. tł. nasy.: 27.09 g; Węglowodany ogółem: 352.75 g; W tym cukry: 81.00 g; Błonnik pok.: 23.08 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2603.35 kcal; Białko ogółem: 132.16 g; Tłuszcz: 81.41 g; Kw. tł. nasy.: 29.68 g; Węglowodany ogółem: 348.54 g; W tym cukry: 74.78 g; Błonnik pok.: 27.94 g; Sól: 9.30 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- NIDZ 1 Podstawowa	BIS- NIDZ 2 Łatwo strawna	BIS- NIDZ 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIS- NIDZ 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	BIS- NIDZ 9 Bogatobiałkowa	
2024-12-26 czwartek	Śniadanie	Owsianka z bananem, rodzynkami i cynamonem 250 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Owsianka z bananem, rodzynkami i cynamonem 250 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 250 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Owsianka z bananem i cynamonem 250 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Owsianka z bananem, rodzynkami i cynamonem 250 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt					
	Obiad	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.</u>)	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 80 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.</u>)	Pomidorowa z ryżem brązowym* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 80 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.</u>)	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 80 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.</u>)	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 80 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.</u>)
	PD	Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)					
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasztet drobiowy z kurzej półki 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g (<u>SEL.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g (<u>SEL.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g (<u>SEL.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	PN	Napój sojowy waniliowy 250ml 1 szt (<u>SOJ.</u>)		Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)			
		Wartość energetyczna: 2750.67 kcal; Białko ogółem: 99.02 g; Tłuszcz: 85.14 g; Kw. tł. nasy.: 30.22 g; Węglowodany ogółem: 411.96 g; W tym cukry: 103.39 g; Błonnik pok.: 39.43 g; Sól: 8.39 g;	Wartość energetyczna: 2540.58 kcal; Białko ogółem: 99.16 g; Tłuszcz: 65.76 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 400.12 g; W tym cukry: 101.77 g; Błonnik pok.: 33.76 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2234.98 kcal; Białko ogółem: 107.67 g; Tłuszcz: 61.36 g; Kw. tł. nasy.: 24.61 g; Węglowodany ogółem: 336.08 g; W tym cukry: 50.09 g; Błonnik pok.: 48.00 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 2585.14 kcal; Białko ogółem: 95.83 g; Tłuszcz: 74.27 g; Kw. tł. nasy.: 26.59 g; Węglowodany ogółem: 392.52 g; W tym cukry: 99.33 g; Błonnik pok.: 27.78 g; Sól: 6.65 g;	Wartość energetyczna: 2582.13 kcal; Białko ogółem: 102.85 g; Tłuszcz: 68.26 g; Kw. tł. nasy.: 25.59 g; Węglowodany ogółem: 401.52 g; W tym cukry: 102.46 g; Błonnik pok.: 34.38 g; Sól: 7.60 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- NIDZ 1 Podstawowa	BIS- NIDZ 2 Łatwo strawna	BIS- NIDZ 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIS- NIDZ 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	BIS- NIDZ 9 Bogatobiałkowa
2024-12-27 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem b/c 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem b/c 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkami wody wędzona parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOL</u>) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem b/c 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem b/c 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Banan 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Obiad	Szpinakowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Śledź w śmietanie 150 g (<u>JAJ, RYB, MLE, GOR</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos koperkowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Śledź w jogurcie 150 g (<u>JAJ, RYB, MLE, GOR</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Sos koperkowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos koperkowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD			Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 150 ml		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (<u>JAJ, GOR</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor ki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (<u>JAJ, GOR</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z białek z koperkiem 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor ki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Kanapka z twarogiem i salata (bułka pszenna 60g, margaryna 5g, twarozek 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Kanapka z twarogiem i salata (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twarozek 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Kanapka z twarogiem i salata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarozek 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Kanapka z twarogiem i salata (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twarozek 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Kanapka z twarogiem i salata (bułka pszenna 60g, margaryna 5g, twarozek 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)
	Wartość energetyczna: 2647.75 kcal; Białko ogółem: 90.36 g; Tłuszcz: 88.99 g; Kw. tł. nasy.: 29.72 g; Węglowodany ogółem: 386.02 g; W tym cukry: 117.20 g; Błonnik pok.: 38.35 g; Sól: 10.19 g;	Wartość energetyczna: 2491.54 kcal; Białko ogółem: 92.71 g; Tłuszcz: 65.74 g; Kw. tł. nasy.: 25.00 g; Węglowodany ogółem: 392.10 g; W tym cukry: 111.57 g; Błonnik pok.: 29.49 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2300.56 kcal; Białko ogółem: 92.16 g; Tłuszcz: 87.12 g; Kw. tł. nasy.: 28.74 g; Węglowodany ogółem: 302.46 g; W tym cukry: 43.48 g; Błonnik pok.: 43.73 g; Sól: 10.11 g;	Wartość energetyczna: 2580.88 kcal; Białko ogółem: 105.92 g; Tłuszcz: 69.48 g; Kw. tł. nasy.: 26.37 g; Węglowodany ogółem: 391.06 g; W tym cukry: 111.66 g; Błonnik pok.: 24.12 g; Sól: 6.26 g;	Wartość energetyczna: 2428.94 kcal; Białko ogółem: 98.04 g; Tłuszcz: 69.11 g; Kw. tł. nasy.: 27.35 g; Węglowodany ogółem: 361.70 g; W tym cukry: 73.35 g; Błonnik pok.: 26.36 g; Sól: 8.07 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- NIDZ 1 Podstawowa	BIS- NIDZ 2 Łatwo strawna	BIS- NIDZ 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIS- NIDZ 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	BIS- NIDZ 9 Bogatobiałkowa
2024-12-28 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Salatka z pomidora i sałaty lodowej b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wołowy 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Buraczki po francusku z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy - dieta 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Buraczki gotowane b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem brązowym* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wołowy 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Buraczki po francusku z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy - dieta 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy - dieta 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Buraczki gotowane b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz. parz w osłonce niejadalnej) 90 g (<u>SOJ.</u>) Ketchup 15g saszetka 1 szt Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2429.86 kcal; Białko ogółem: 86.42 g; Tłuszcz: 86.30 g; Kw. tł. nasy.: 34.06 g; Węglowodany ogółem: 345.19 g; W tym cukry: 72.38 g; Błonnik pok.: 35.90 g; Sól: 12.37 g;	Wartość energetyczna: 2170.76 kcal; Białko ogółem: 79.93 g; Tłuszcz: 62.42 g; Kw. tł. nasy.: 26.77 g; Węglowodany ogółem: 336.15 g; W tym cukry: 72.29 g; Błonnik pok.: 32.31 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 2159.91 kcal; Białko ogółem: 84.51 g; Tłuszcz: 72.61 g; Kw. tł. nasy.: 24.66 g; Węglowodany ogółem: 311.69 g; W tym cukry: 39.13 g; Błonnik pok.: 50.26 g; Sól: 9.31 g;	Wartość energetyczna: 2203.16 kcal; Białko ogółem: 83.74 g; Tłuszcz: 62.85 g; Kw. tł. nasy.: 25.66 g; Węglowodany ogółem: 338.76 g; W tym cukry: 75.15 g; Błonnik pok.: 30.04 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2170.76 kcal; Białko ogółem: 84.43 g; Tłuszcz: 64.82 g; Kw. tł. nasy.: 26.71 g; Węglowodany ogółem: 325.05 g; W tym cukry: 57.74 g; Błonnik pok.: 29.31 g; Sól: 8.31 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- NIDZ 1 Podstawowa	BIS- NIDZ 2 Łatwo strawna	BIS- NIDZ 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIS- NIDZ 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	BIS- NIDZ 9 Bogatobiałkowa
2024-12-29 niedziela	Śniadanie	Kasza jaglana z jabłkami i truskawkami 250 g Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Kasza jaglana z jabłkami i truskawkami 250 g Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Kasza jaglana z jabłkami i truskawkami b/c 250 g Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (<u>MLE.</u>) Bulka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ, PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Kasza jaglana z jabłkami i truskawkami 250 g Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)
	II SN	Pomarańcza 1 szt. 1 szt			Banan 1szt. 1 szt	Pomarańcza 1 szt. 1 szt
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem* 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 80 g Sos własny () 70 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Sałatka szwedzka b/c () 100 g (<u>GOR.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 80 g Sos własny () 70 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 80 g Sos własny () 70 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Sałatka szwedzka b/c () 100 g (<u>GOR.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 80 g Sos własny () 70 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 80 g Sos własny () 70 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Sałatka szwedzka b/c () 100 g (<u>GOR.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD				Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Sita&Moc 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ, PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 100 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2501.25 kcal; Białko ogółem: 94.06 g; Tłuszcz: 74.65 g; Kw. tł. nasy.: 36.63 g; Węglowodany ogółem: 381.42 g; W tym cukry: 94.51 g; Błonnik pok.: 35.34 g; Sól: 8.78 g;	Wartość energetyczna: 2449.48 kcal; Białko ogółem: 92.04 g; Tłuszcz: 64.87 g; Kw. tł. nasy.: 28.87 g; Węglowodany ogółem: 389.77 g; W tym cukry: 99.39 g; Błonnik pok.: 33.86 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 2365.11 kcal; Białko ogółem: 98.10 g; Tłuszcz: 63.69 g; Kw. tł. nasy.: 28.58 g; Węglowodany ogółem: 367.46 g; W tym cukry: 69.51 g; Błonnik pok.: 51.06 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 2407.41 kcal; Białko ogółem: 98.20 g; Tłuszcz: 62.93 g; Kw. tł. nasy.: 30.78 g; Węglowodany ogółem: 373.06 g; W tym cukry: 107.15 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sól: 5.61 g;	Wartość energetyczna: 2529.64 kcal; Białko ogółem: 98.21 g; Tłuszcz: 71.70 g; Kw. tł. nasy.: 31.90 g; Węglowodany ogółem: 386.93 g; W tym cukry: 97.26 g; Błonnik pok.: 32.11 g; Sól: 9.64 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- NIDZ 1 Podstawowa	BIS- NIDZ 2 Łatwo strawna	BIS- NIDZ 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIS- NIDZ 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	BIS- NIDZ 9 Bogatobiałkowa
2024-12-30 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, OW, OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, OW, OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU, OW, OW.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, OW, OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU, PSZ, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, OW, OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Mandarynka 2 szt		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mandarynka 2 szt	Banan 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mandarynka 2 szt
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej* 400 ml (<u>GLU, PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż zapiekany z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos waniliowy z/c 70 ml (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż zapiekany z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos waniliowy z/c 70 ml (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej* 400 ml (<u>GLU, PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż na sypko (brazowy) 200 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy* 70 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Surówka Coleslaw b/c 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Brokuł z sezamem i z olejem* 100 g (<u>SEZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż zapiekany z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos waniliowy z/c 70 ml (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż zapiekany z jabłkiem prażonym i cynamonem 400 g Sos waniliowy z/c 100 ml (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z papryką 80 g (<u>MLE.</u>) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z papryką 80 g (<u>MLE.</u>) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU, PSZ, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Salatka z pomidora i sałaty lodowej b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 150 g (<u>MLE.</u>) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU, PSZ, SOJ, GLU, ŻYT.</u>)	Kanapka z szynką i sałatą (bulka pszenna 45g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU, PSZ, SOJ, GLU, ŻYT.</u>)	Kanapka z szynką i sałatą (bulka pszenna 45g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2451.82 kcal; Białko ogółem: 79.05 g; Tłuszcz: 61.92 g; Kw. tł. nasy.: 24.02 g; Węglowodany ogółem: 416.99 g; W tym cukry: 133.54 g; Błonnik pok.: 38.54 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 2358.62 kcal; Białko ogółem: 76.60 g; Tłuszcz: 53.02 g; Kw. tł. nasy.: 22.42 g; Węglowodany ogółem: 411.08 g; W tym cukry: 126.66 g; Błonnik pok.: 28.90 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2383.13 kcal; Białko ogółem: 95.78 g; Tłuszcz: 78.05 g; Kw. tł. nasy.: 25.49 g; Węglowodany ogółem: 346.96 g; W tym cukry: 50.94 g; Błonnik pok.: 53.48 g; Sól: 9.30 g;	Wartość energetyczna: 2465.44 kcal; Białko ogółem: 86.97 g; Tłuszcz: 51.05 g; Kw. tł. nasy.: 22.39 g; Węglowodany ogółem: 429.91 g; W tym cukry: 141.56 g; Błonnik pok.: 23.56 g; Sól: 5.63 g;	Wartość energetyczna: 2783.71 kcal; Białko ogółem: 110.61 g; Tłuszcz: 64.44 g; Kw. tł. nasy.: 27.90 g; Węglowodany ogółem: 458.92 g; W tym cukry: 144.94 g; Błonnik pok.: 29.84 g; Sól: 7.16 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BISKUPIEC

	BIS- NIDZ 1 Podstawowa	BIS- NIDZ 2 Łatwo strawna	BIS- NIDZ 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIS- NIDZ 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	BIS- NIDZ 9 Bogatobiałkowa	
2024-12-31 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL,</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL,</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kanapka z twarogiem i pomidorem (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twaróg 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)
Obiad	Grochowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE,</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD		Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszonego 150 g			
Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopotcka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Ćwikła z chrzanem b/c () 90 g (<u>MLE, SO2,</u>) Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopotcka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c () 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopotcka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Ćwikła z chrzanem b/c () 90 g (<u>MLE, SO2,</u>) Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopotcka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c () 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopotcka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody. 100 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c () 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE,</u>)				
	Wartość energetyczna: 2489.71 kcal; Białko ogółem: 103.79 g; Tłuszcz: 67.52 g; Kw. tł. nasy.: 25.67 g; Węglowodany ogółem: 385.66 g; W tym cukry: 86.79 g; Błonnik pok.: 41.64 g; Sól: 10.90 g;	Wartość energetyczna: 2283.50 kcal; Białko ogółem: 92.36 g; Tłuszcz: 53.24 g; Kw. tł. nasy.: 22.39 g; Węglowodany ogółem: 374.38 g; W tym cukry: 88.30 g; Błonnik pok.: 34.52 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2529.81 kcal; Białko ogółem: 108.10 g; Tłuszcz: 75.33 g; Kw. tł. nasy.: 25.37 g; Węglowodany ogółem: 375.24 g; W tym cukry: 56.90 g; Błonnik pok.: 58.64 g; Sól: 12.11 g;	Wartość energetyczna: 2330.56 kcal; Białko ogółem: 97.23 g; Tłuszcz: 53.67 g; Kw. tł. nasy.: 22.32 g; Węglowodany ogółem: 380.45 g; W tym cukry: 92.63 g; Błonnik pok.: 34.02 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2452.08 kcal; Białko ogółem: 108.99 g; Tłuszcz: 59.68 g; Kw. tł. nasy.: 25.35 g; Węglowodany ogółem: 384.23 g; W tym cukry: 75.56 g; Błonnik pok.: 32.51 g; Sól: 9.65 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- NIDZ 1 Podstawowa	BIS- NIDZ 2 Łatwo strawna	BIS- NIDZ 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIS- NIDZ 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	BIS- NIDZ 9 Bogatobiałkowa
2025-01-01 środa	Śniadanie	Ryż na mleku z musem truskawkowym + 200 g (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasztet Jana, wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Serek śmietankowy naturalny 30 g (MLE.) Papryka świeża 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku z musem truskawkowym + 250 g (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Serek śmietankowy naturalny 30 g (MLE.) Pasta warzywna* 90 g (SEL.) Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż brązowy na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Serek śmietankowy naturalny 30 g (MLE.) Papryka świeża 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku z musem truskawkowym + 250 g (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Serek śmietankowy naturalny 30 g (MLE.) Pasta warzywna* 90 g (SEL.) Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku z musem truskawkowym + 250 g (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Serek śmietankowy naturalny 30 g (MLE.) Pasta warzywna* 90 g (SEL.) Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt Orzechy włoskie luskane 30 g (ORZ.)	Banan 1szt. 1 szt	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Rosół z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Eskalopka z kurczaka 80 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Surówka Coleslaw b/c () 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Fasolka szparagowa z bulką tartą i z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy* 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy* 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy* 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy* 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD			Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Salatka caprese. 150 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Salatka caprese. 150 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Salatka caprese. 150 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Salatka caprese. b/skórki 150 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Salatka caprese. 150 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2564.12 kcal; Białko ogółem: 87.89 g; Tłuszcz: 83.40 g; Kw. tł. nasy.: 32.86 g; Węglowodany ogółem: 380.79 g; W tym cukry: 104.78 g; Błonnik pok.: 31.73 g; Sól: 8.07 g;	Wartość energetyczna: 2420.22 kcal; Białko ogółem: 89.08 g; Tłuszcz: 62.86 g; Kw. tł. nasy.: 27.39 g; Węglowodany ogółem: 387.29 g; W tym cukry: 106.06 g; Błonnik pok.: 30.18 g; Sól: 8.64 g;	Wartość energetyczna: 2179.89 kcal; Białko ogółem: 105.20 g; Tłuszcz: 75.94 g; Kw. tł. nasy.: 25.66 g; Węglowodany ogółem: 287.55 g; W tym cukry: 37.40 g; Błonnik pok.: 46.51 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2466.83 kcal; Białko ogółem: 97.44 g; Tłuszcz: 62.58 g; Kw. tł. nasy.: 27.21 g; Węglowodany ogółem: 390.22 g; W tym cukry: 107.69 g; Błonnik pok.: 26.19 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2350.72 kcal; Białko ogółem: 102.08 g; Tłuszcz: 67.51 g; Kw. tł. nasy.: 27.15 g; Węglowodany ogółem: 344.79 g; W tym cukry: 67.66 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sól: 8.67 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- NIDZ 1 Podstawowa	BIS- NIDZ 2 Łatwo strawna	BIS- NIDZ 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIS- NIDZ 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	BIS- NIDZ 9 Bogatobiałkowa
2025-01-02 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Kiwi 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Kiwi 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Salatka szwedzka b/c () 100 g (<u>GOR</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Gulasz wołowy - dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * b/c 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Salatka szwedzka b/c () 100 g (<u>GOR</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Gulasz wołowy - dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Gulasz wołowy - dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g
	PD			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasztet z ciecierzycy * 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Serek wiejski ziarnisty 50 g (<u>MLE</u>) Słupki z marchewki 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Serek wiejski ziarnisty 50 g (<u>MLE</u>) Słupki z marchewki 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasztet z ciecierzycy * 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Serek wiejski ziarnisty 50 g (<u>MLE</u>) Słupki z marchewki 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Serek wiejski ziarnisty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Serek wiejski ziarnisty 50 g (<u>MLE</u>) Słupki z marchewki 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>)		Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>)		
	Wartość energetyczna: 2331,22 kcal; Białko ogółem: 99,27 g; Tłuszcz: 57,60 g; Kw. tł. nasy.: 23,27 g; Węglowodany ogółem: 367,13 g; W tym cukry: 69,45 g; Błonnik pok.: 30,61 g; Sól: 8,79 g;	Wartość energetyczna: 2410,04 kcal; Białko ogółem: 101,12 g; Tłuszcz: 63,19 g; Kw. tł. nasy.: 23,97 g; Węglowodany ogółem: 371,51 g; W tym cukry: 77,18 g; Błonnik pok.: 26,70 g; Sól: 8,20 g;	Wartość energetyczna: 2274,20 kcal; Białko ogółem: 102,60 g; Tłuszcz: 62,47 g; Kw. tł. nasy.: 23,36 g; Węglowodany ogółem: 341,99 g; W tym cukry: 36,45 g; Błonnik pok.: 46,75 g; Sól: 11,32 g;	Wartość energetyczna: 2423,38 kcal; Białko ogółem: 104,42 g; Tłuszcz: 63,44 g; Kw. tł. nasy.: 23,95 g; Węglowodany ogółem: 369,63 g; W tym cukry: 76,94 g; Błonnik pok.: 23,01 g; Sól: 7,27 g;	Wartość energetyczna: 2425,04 kcal; Białko ogółem: 106,52 g; Tłuszcz: 66,34 g; Kw. tł. nasy.: 26,46 g; Węglowodany ogółem: 361,31 g; W tym cukry: 62,63 g; Błonnik pok.: 23,70 g; Sól: 8,36 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BISKUPIEC

	BIS- NIDZ 1 Podstawowa	BIS- NIDZ 2 Łatwo strawna	BIS- NIDZ 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIS- NIDZ 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	BIS- NIDZ 9 Bogatobiałkowa	
2025-01-03 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Dżem brzoskwiinowy 30 g Salatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Dżem brzoskwiinowy 30 g Salatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Salatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Dżem brzoskwiinowy 30 g Salatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr b/skórki 100 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Dżem brzoskwiinowy 30 g Salatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Pomarańcza 1 szt. 1 szt		Pomarańcza 1 szt. 1 szt Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Banan 1szt. 1 szt	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryba smażona (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB</u>) Sos pietruszkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB</u>) Sos pietruszkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB</u>) Sos pietruszkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD			Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Kielki rzodkiewki 5 g Papryka świeża 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Kielki rzodkiewki 5 g Papryka świeża 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	FN	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (<u>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ</u>)	Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)	Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)	Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (<u>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ</u>)
	Wartość energetyczna: 2488.22 kcal; Białko ogółem: 88.20 g; Tłuszcz: 72.49 g; Kw. tł. nasy.: 31.64 g; Węglowodany ogółem: 379.28 g; W tym cukry: 88.18 g; Błonnik pok.: 47.80 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2284.37 kcal; Białko ogółem: 94.68 g; Tłuszcz: 55.07 g; Kw. tł. nasy.: 23.16 g; Węglowodany ogółem: 366.12 g; W tym cukry: 79.47 g; Błonnik pok.: 29.14 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2297.09 kcal; Białko ogółem: 100.87 g; Tłuszcz: 72.79 g; Kw. tł. nasy.: 21.77 g; Węglowodany ogółem: 328.36 g; W tym cukry: 46.62 g; Błonnik pok.: 53.47 g; Sól: 8.88 g;	Wartość energetyczna: 2479.54 kcal; Białko ogółem: 107.66 g; Tłuszcz: 60.70 g; Kw. tł. nasy.: 24.81 g; Węglowodany ogółem: 388.03 g; W tym cukry: 98.48 g; Błonnik pok.: 24.27 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 2346.63 kcal; Białko ogółem: 102.56 g; Tłuszcz: 61.96 g; Kw. tł. nasy.: 31.53 g; Węglowodany ogółem: 349.05 g; W tym cukry: 62.66 g; Błonnik pok.: 38.03 g; Sól: 7.27 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- NIDZ 1 Podstawowa	BIS- NIDZ 2 Łatwo strawna	BIS- NIDZ 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIS- NIDZ 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	BIS- NIDZ 9 Bogatobiałkowa
2025-01-04 sobota	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz, parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>SOJ</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>) Musztarda 20 g (<u>GOR</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>) Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>) Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>) Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 80 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II SN	Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE</u>)
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z marchwi b/c () 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z marchwi b/c () 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z marchwi b/c () 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z marchwi b/c () 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD				Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 100 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)		
	Wartość energetyczna: 2397.92 kcal; Białko ogółem: 82.73 g; Tłuszcz: 75.16 g; Kw. tł. nasy.: 31.72 g; Węglowodany ogółem: 354.64 g; W tym cukry: 95.26 g; Błonnik pok.: 45.70 g; Sól: 10.42 g;	Wartość energetyczna: 2251.25 kcal; Białko ogółem: 79.71 g; Tłuszcz: 58.70 g; Kw. tł. nasy.: 26.40 g; Węglowodany ogółem: 365.44 g; W tym cukry: 91.37 g; Błonnik pok.: 33.86 g; Sól: 8.09 g;	Wartość energetyczna: 2071.04 kcal; Białko ogółem: 79.24 g; Tłuszcz: 59.24 g; Kw. tł. nasy.: 25.37 g; Węglowodany ogółem: 320.06 g; W tym cukry: 60.42 g; Błonnik pok.: 53.67 g; Sól: 9.64 g;	Wartość energetyczna: 2274.83 kcal; Białko ogółem: 82.57 g; Tłuszcz: 60.30 g; Kw. tł. nasy.: 25.98 g; Węglowodany ogółem: 363.72 g; W tym cukry: 90.78 g; Błonnik pok.: 30.73 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2432.29 kcal; Białko ogółem: 99.06 g; Tłuszcz: 65.60 g; Kw. tł. nasy.: 29.83 g; Węglowodany ogółem: 374.35 g; W tym cukry: 96.52 g; Błonnik pok.: 30.91 g; Sól: 9.71 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BISKUPIEC

	BIS- NIDZ 1 Podstawowa	BIS- NIDZ 2 Łatwo strawna	BIS- NIDZ 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIS- NIDZ 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	BIS- NIDZ 9 Bogatobiałkowa	
2025-01-05 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Tofu 30 g (<u>SOJ</u>) Salatka z pomidora ,sał ziel i kukurydzy kons.z jogurtem 100 g (<u>MLE</u>) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Tofu 30 g (<u>SOJ</u>) Salatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (<u>MLE</u>) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Tofu 30 g (<u>SOJ</u>) Salatka z pomidorów z cebulką ,jogurtem natur i natką 100 g (<u>MLE</u>) Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Tofu 30 g (<u>SOJ</u>) Salatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr b/skórki 100 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Tofu 30 g (<u>SOJ</u>) Salatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (<u>MLE</u>) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt		Banan 1szt. 1 szt	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Kapusta zasmażana 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Babka cytrynowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 80 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Babka cytrynowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Pomidorowa z makaronem pelnoziarnistym * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 80 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Babka cytrynowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 80 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Babka cytrynowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)
	PD			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
PN	Kanapka z jajkiem i salata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, jajko 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Kanapka z jajkiem i salata (bułka pszenna 60g, margaryna 5g, jajko 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Kanapka z jajkiem i salata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, jajko 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Kanapka z jajkiem i salata (bułka pszenna 60g, margaryna 5g, jajko 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	
	Wartość energetyczna: 2726.83 kcal; Bialko ogółem: 99.65 g; Tluszcz: 66.32 g; Kw. tł. nasy.: 24.37 g; Węglowodany ogółem: 422.96 g; W tym cukry: 103.01 g; Blonnik pok.: 32.26 g; Sól: 10.52 g;	Wartość energetyczna: 2632.96 kcal; Bialko ogółem: 106.09 g; Tluszcz: 54.10 g; Kw. tł. nasy.: 24.01 g; Węglowodany ogółem: 419.71 g; W tym cukry: 105.78 g; Blonnik pok.: 28.63 g; Sól: 9.24 g;	Wartość energetyczna: 2105.27 kcal; Bialko ogółem: 100.48 g; Tluszcz: 52.42 g; Kw. tł. nasy.: 20.87 g; Węglowodany ogółem: 324.74 g; W tym cukry: 48.82 g; Blonnik pok.: 43.77 g; Sól: 9.48 g;	Wartość energetyczna: 2573.04 kcal; Bialko ogółem: 98.21 g; Tluszcz: 54.77 g; Kw. tł. nasy.: 21.99 g; Węglowodany ogółem: 410.64 g; W tym cukry: 97.19 g; Blonnik pok.: 24.86 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 2513.96 kcal; Bialko ogółem: 109.19 g; Tluszcz: 56.50 g; Kw. tł. nasy.: 23.77 g; Węglowodany ogółem: 379.76 g; W tym cukry: 67.38 g; Blonnik pok.: 25.23 g; Sól: 9.38 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 JE CZ - 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,