

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 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	
2025-02-03 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) 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.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Buraki gotowane słupki + 80 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Buraki gotowane słupki + 80 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Rzodkiew biała - tarta 80 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Buraki gotowane słupki + 80 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.) Buraki gotowane słupki + 80 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	II ŚN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	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	Kanapka z jajkiem i sałatą (bułka pszenna 60g, margaryna 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	
	Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Masa serowa do makaronu + 100 g (MLE.) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Mus z prażonych jabłek i dyni + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Schab pieczony cały + 80 g Sos własny dieta + 70 g (SOJ.) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Masa serowa do makaronu + 100 g (MLE.) Mus z prażonych jabłek i dyni + 100 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Masa serowa do makaronu + 100 g (MLE.) Mus z prażonych jabłek i dyni + 100 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Masa serowa do makaronu + 100 g (MLE.) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Mus z prażonych jabłek i dyni + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 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.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 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.) Serek śmietankowy naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 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.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek śmietankowy naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 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.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	PN	Przecier owocowy jablko-truskawka 100g 1 szt		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Przecier owocowy jablko-truskawka 100g 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2371.72 kcal; Białko ogółem: 90.36 g; Tłuszcz: 67.35 g; Kw. tł. nasy.: 34.32 g; Węglowodany ogółem: 360.73 g; W tym cukry: 97.32 g; Błonnik pok.: 36.00 g; Sól: 9.98 g;	Wartość energetyczna: 2425.91 kcal; Białko ogółem: 80.02 g; Tłuszcz: 70.68 g; Kw. tł. nasy.: 36.57 g; Węglowodany ogółem: 374.92 g; W tym cukry: 103.00 g; Błonnik pok.: 28.80 g; Sól: 10.38 g;	Wartość energetyczna: 2558.62 kcal; Białko ogółem: 118.27 g; Tłuszcz: 82.83 g; Kw. tł. nasy.: 39.74 g; Węglowodany ogółem: 346.40 g; W tym cukry: 67.97 g; Błonnik pok.: 50.85 g; Sól: 11.21 g;	Wartość energetyczna: 2405.56 kcal; Białko ogółem: 87.56 g; Tłuszcz: 66.97 g; Kw. tł. nasy.: 36.20 g; Węglowodany ogółem: 370.56 g; W tym cukry: 100.61 g; Błonnik pok.: 23.44 g; Sól: 9.10 g;	Wartość energetyczna: 2617.08 kcal; Białko ogółem: 99.07 g; Tłuszcz: 77.00 g; Kw. tł. nasy.: 38.49 g; Węglowodany ogółem: 391.18 g; W tym cukry: 101.64 g; Błonnik pok.: 29.75 g; Sól: 11.69 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 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	
2025-02-04 wtorek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 30 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Jajko w sosie tatarskim + 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g Salata strzępiasta czerwona g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 30 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (JAJ, MLE.) Pomidor 80 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 30 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (JAJ, MLE.) Pomidor 80 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 30 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Pasta z białek z koperkiem + 50 g (JAJ, MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 30 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (JAJ, MLE.) Pomidor 80 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	ISN	Pomarańcza 1 szt. 1 szt		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Pomarańcza 1 szt. 1 szt	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Kasza gryczana 200 g Pulpet z kurczaka + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy + 70 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 100 g (MLE.) Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pulpet z kurczaka + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy + 70 g Marchew talarki gotowane + 100 g Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Kasza gryczana 200 g Pulpet z kurczaka + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy + 70 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 100 g (MLE.) Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pulpet z kurczaka + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy + 70 g Marchew talarki gotowane + 100 g Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		
	PD			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml			
	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.) Pasta z fasoli z cebulką + 80 g Salatka z pomidora i salaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Salatka z pomidora i salaty lodowej 100 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 z fasoli z cebulką + 80 g Salatka z pomidora i salaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Salatka z pomidora i salaty lodowej b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Salatka z pomidora i salaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	PN	Kanapka z twarogiem i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, twarózek 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z twarogiem i salata (bułka pszenna 45g, masło 5g, twarózek 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z twarogiem i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, twarózek 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z twarogiem i salata (bułka pszenna 45g, masło 5g, twarózek 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)		
		Wartość energetyczna: 2639.18 kcal; Białko ogółem: 100.79 g; Tłuszcz: 82.64 g; Kw. tł. nasy.: 26.24 g; Węglowodany ogółem: 391.19 g; W tym cukry: 92.92 g; Błonnik pok.: 45.03 g; Sól: 12.43 g;	Wartość energetyczna: 2549.04 kcal; Białko ogółem: 112.60 g; Tłuszcz: 71.36 g; Kw. tł. nasy.: 29.53 g; Węglowodany ogółem: 379.65 g; W tym cukry: 90.43 g; Błonnik pok.: 35.91 g; Sól: 13.47 g;	Wartość energetyczna: 2449.20 kcal; Białko ogółem: 98.73 g; Tłuszcz: 72.62 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 373.51 g; W tym cukry: 71.79 g; Błonnik pok.: 54.23 g; Sól: 11.94 g;	Wartość energetyczna: 2552.63 kcal; Białko ogółem: 112.01 g; Tłuszcz: 63.41 g; Kw. tł. nasy.: 27.46 g; Węglowodany ogółem: 398.25 g; W tym cukry: 107.26 g; Błonnik pok.: 32.74 g; Sól: 12.26 g;	Wartość energetyczna: 2624.04 kcal; Białko ogółem: 117.70 g; Tłuszcz: 74.36 g; Kw. tł. nasy.: 29.53 g; Węglowodany ogółem: 386.70 g; W tym cukry: 90.43 g; Błonnik pok.: 35.91 g; Sól: 13.62 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 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
2025-02-05 środa	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 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Salatka z makaronem pełnoziarnistym z kurczakiem i warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mix салат 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>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Salatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JEJCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Salatka z makaronem pełnoziarnistym z kurczakiem i warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mix салат 20 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>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Mix салат 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>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Salatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko 150 g		Jabłko 150 g 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	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami + 100 g Surówka z selera i brzoskwini b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i brzoskwini b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Szpinak baby z dressingiem + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami + 100 g Surówka z selera i brzoskwini b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem + 100 g Dyńka na parze + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i brzoskwini b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Szpinak baby z dressingiem + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD			Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, sałata 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>)		
	Koleja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek makowy + 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata 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>) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek makowy + 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata 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>) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata 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>) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
PN	Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ.</u>)	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2769.81 kcal; Białko ogółem: 96.67 g; Tłuszcz: 106.12 g; Kw. tł. nasy.: 33.66 g; Węglowodany ogółem: 369.19 g; W tym cukry: 84.26 g; Błonnik pok.: 32.86 g; Sól: 12.20 g;	Wartość energetyczna: 2490.44 kcal; Białko ogółem: 82.23 g; Tłuszcz: 74.68 g; Kw. tł. nasy.: 23.10 g; Węglowodany ogółem: 381.70 g; W tym cukry: 88.58 g; Błonnik pok.: 29.90 g; Sól: 13.24 g;	Wartość energetyczna: 2702.20 kcal; Białko ogółem: 98.97 g; Tłuszcz: 106.14 g; Kw. tł. nasy.: 36.28 g; Węglowodany ogółem: 354.20 g; W tym cukry: 53.02 g; Błonnik pok.: 53.74 g; Sól: 14.13 g;	Wartość energetyczna: 2346.51 kcal; Białko ogółem: 86.21 g; Tłuszcz: 65.67 g; Kw. tł. nasy.: 22.85 g; Węglowodany ogółem: 365.86 g; W tym cukry: 87.21 g; Błonnik pok.: 27.76 g; Sól: 11.55 g;	Wartość energetyczna: 2596.44 kcal; Białko ogółem: 100.44 g; Tłuszcz: 80.98 g; Kw. tł. nasy.: 27.54 g; Węglowodany ogółem: 374.09 g; W tym cukry: 76.27 g; Błonnik pok.: 26.90 g; Sól: 13.43 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 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	
2025-02-06 czwartek	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (JAJ, MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOJ.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (JAJ, MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOJ.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż brązowy na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (JAJ, MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOJ.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOJ.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z białek z natką pietruszki + 50 g (JAJ, MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (JAJ, MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOJ.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt		pudding z nasion chia z kiwi 150 g (MLE)	Banan 1szt. 1 szt		
	Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL) Udziec z kurczaka wolno gotowany w glazurze miodowej + 80 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sałatka szwedzka + 100 g (GOR) Kalańior gotowany + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, SEL) Udziec z kurczaka wolno gotowany w glazurze miodowej + 80 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Kalańior gotowany + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 80 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sałatka szwedzka + 100 g (GOR) Kalańior gotowany + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany w glazurze miodowej + 80 g Marchew mini gotowana + 100 g Kalańior gotowany + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, SEL) Udziec z kurczaka wolno gotowany w glazurze miodowej + 80 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Kalańior gotowany + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD			Maślanka 150 ml (MLE) Orzechy włoskie luskane 20 g (ORZ)			
	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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta warzywna + 80 g (SEL) Roszponka 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta warzywna + 80 g (SEL) Roszponka 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) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta warzywna + 80 g (SEL) Roszponka 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta warzywna + 80 g (SEL) Roszponka 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		
PN	Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Kanapka z szynką i sałata (bułka 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ.)	Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)		
	Wartość energetyczna: 2391.92 kcal; Białko ogółem: 92.89 g; Tłuszcz: 66.21 g; Kw. tł. nasy.: 24.13 g; Węglowodany ogółem: 374.94 g; W tym cukry: 100.27 g; Błonnik pok.: 38.52 g; Sól: 13.78 g;	Wartość energetyczna: 12778.60 kcal; Białko ogółem: 363.47 g; Tłuszcz: 224.03 g; Kw. tł. nasy.: 95.52 g; Węglowodany ogółem: 2345.11 g; W tym cukry: 99.78 g; Błonnik pok.: 100.92 g; Sól: 66.50 g;	Wartość energetyczna: 2225.10 kcal; Białko ogółem: 99.99 g; Tłuszcz: 78.11 g; Kw. tł. nasy.: 24.32 g; Węglowodany ogółem: 304.21 g; W tym cukry: 43.60 g; Błonnik pok.: 47.49 g; Sól: 13.19 g;	Wartość energetyczna: 2331.77 kcal; Białko ogółem: 94.75 g; Tłuszcz: 51.53 g; Kw. tł. nasy.: 20.22 g; Węglowodany ogółem: 388.15 g; W tym cukry: 100.98 g; Błonnik pok.: 30.86 g; Sól: 12.92 g;	Wartość energetyczna: 2475.40 kcal; Białko ogółem: 95.15 g; Tłuszcz: 66.59 g; Kw. tł. nasy.: 23.70 g; Węglowodany ogółem: 390.01 g; W tym cukry: 99.96 g; Błonnik pok.: 32.34 g; Sól: 13.22 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 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
2025-02-07 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser wędzony 30 g (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek + 50 g (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.)	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser wędzony 30 g (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek + 50 g (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek + 50 g (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.)
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt Słupki papryki czerwonej + 100 g Dip jogurtowo-koperkowy + 30 g (MLE.)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Zupa brokułowa z makaronem + 400 ml (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z dorsza + 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Warzywa po grecku + 100 g (SEL.) Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c + 100 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 400 ml (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z dorsza + 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Warzywa po grecku + 100 g (SEL.) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 400 ml (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z dorsza + 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Warzywa po grecku + 100 g (SEL.) Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c + 100 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 400 ml (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z dorsza + 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Warzywa po grecku + 100 g (SEL.) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego+ 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.) Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 150 g (JAJ, MLE, SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego+ 150 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, MLE.) Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 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.) Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 150 g (JAJ, MLE, SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
PN	Pieczewo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kanapka z serem żółtym i ogórkiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, ser żółty 25g, ogórek 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, GOR.)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2445.81 kcal; Białko ogółem: 96.75 g; Tłuszcz: 62.08 g; Kw. tł. nasy.: 20.61 g; Węglowodany ogółem: 360.30 g; W tym cukry: 89.40 g; Błonnik pok.: 35.14 g; Sól: 12.78 g;	Wartość energetyczna: 2262.76 kcal; Białko ogółem: 93.84 g; Tłuszcz: 53.03 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 360.95 g; W tym cukry: 94.99 g; Błonnik pok.: 33.76 g; Sól: 12.55 g;	Wartość energetyczna: 2375.35 kcal; Białko ogółem: 101.55 g; Tłuszcz: 75.99 g; Kw. tł. nasy.: 26.83 g; Węglowodany ogółem: 336.45 g; W tym cukry: 60.51 g; Błonnik pok.: 50.78 g; Sól: 13.66 g;	Wartość energetyczna: 2147.98 kcal; Białko ogółem: 90.33 g; Tłuszcz: 45.59 g; Kw. tł. nasy.: 18.65 g; Węglowodany ogółem: 352.33 g; W tym cukry: 87.22 g; Błonnik pok.: 30.17 g; Sól: 11.18 g;	Wartość energetyczna: 2277.76 kcal; Białko ogółem: 99.24 g; Tłuszcz: 56.18 g; Kw. tł. nasy.: 25.25 g; Węglowodany ogółem: 350.75 g; W tym cukry: 80.44 g; Błonnik pok.: 30.76 g; Sól: 12.71 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 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
2025-02-08 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (SEL) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, MLE) Surówka z rzodkwi i czarnuszkii 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (SEL) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, MLE) Pomidor 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż brązowy na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (SEL) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, MLE) Surówka z rzodkwi i czarnuszkii 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (SEL) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, MLE) Pomidor b/skórki 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z kurczaka i warzyw + 100 g (SEL) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, MLE) Pomidor 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Kiwi 1 szt 1 szt			Kefir 2% tł 150 ml (MLE) Kiwi 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt
	Obiad	Zupa krem z dyni + 400 ml (SOJ, SEL) Grzanki pszenne + 10 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ) Pyzy z mięsem wieprzowym diety + 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Surówka z białej kapusty z koperkiem i kukurydzą b/c + 100 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c+ 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa krem z dyni + 400 ml (SOJ, SEL) Grzanki pszenne + 10 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ) Pyzy z mięsem wieprzowym diety + 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c+ 100 g Seler z pietruszką gotowany z olejem + 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa krem z dyni + 400 ml (SOJ, SEL) Grzanki pszenne + 10 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ) Kasza bulgur 200 g (GLU PSZ) Podudzie z kurczaka pieczone paprykowe + 240 g Surówka z białej kapusty z koperkiem i kukurydzą b/c + 100 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c+ 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa krem z dyni + 400 ml (SOJ, SEL) Grzanki pszenne + 10 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ) Pyzy z mięsem wieprzowym diety + 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Marchew gotowana + 100 g Seler z pietruszką gotowany z olejem + 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa krem z dyni + 400 ml (SOJ, SEL) Grzanki pszenne + 10 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ) Pyzy z mięsem wieprzowym diety + 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c+ 100 g Seler z pietruszką gotowany z olejem + 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml		
	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) Parówki drobiowe z cieleciną homogenizowane, wędzone, parzone 90 g Musztarda 20 g (GOR) Pomidor 80 g Salata lodowa 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) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) Pomidor 80 g Salata lodowa 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) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) Pomidor b/skórki 80 g Salata lodowa 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) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ)				
		Wartość energetyczna: 2670.74 kcal; Białko ogółem: 86.79 g; Tłuszcz: 82.54 g; Kw. tł. nasy.: 22.16 g; Węglowodany ogółem: 386.16 g; W tym cukry: 92.52 g; Błonnik pok.: 37.56 g; Sól: 14.09 g;	Wartość energetyczna: 2410.74 kcal; Białko ogółem: 78.78 g; Tłuszcz: 65.73 g; Kw. tł. nasy.: 22.74 g; Węglowodany ogółem: 387.18 g; W tym cukry: 90.08 g; Błonnik pok.: 34.20 g; Sól: 13.22 g;	Wartość energetyczna: 2560.05 kcal; Białko ogółem: 108.27 g; Tłuszcz: 95.59 g; Kw. tł. nasy.: 26.21 g; Węglowodany ogółem: 326.39 g; W tym cukry: 74.31 g; Błonnik pok.: 43.65 g; Sól: 11.89 g;	Wartość energetyczna: 2493.53 kcal; Białko ogółem: 80.05 g; Tłuszcz: 60.82 g; Kw. tł. nasy.: 22.55 g; Węglowodany ogółem: 418.90 g; W tym cukry: 117.41 g; Błonnik pok.: 36.03 g; Sól: 13.16 g;	Wartość energetyczna: 2506.93 kcal; Białko ogółem: 89.51 g; Tłuszcz: 72.72 g; Kw. tł. nasy.: 25.09 g; Węglowodany ogółem: 384.46 g; W tym cukry: 89.45 g; Błonnik pok.: 33.38 g; Sól: 13.87 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 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
2025-02-09 niedziela	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 150 g (RYB, MLE, GOR.) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (SOJ, MLE.) Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałatka z ryżem, szynką oraz pieczonymi burakami i marchewką (dieta) + 150 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb razowy żytnio-pszenno 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Hummus + 50 g (SOJ.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałatka z ryżem, szynką oraz pieczonymi burakami i marchewką (dieta) + 150 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt		Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 400 ml (SOJ, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z kurczaka nadziewany serem + 80 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.) Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, selera i papryki b/c + 100 g (SEL.) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Ciasto z owocami 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 400 ml (SOJ, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 400 g Pulpet z kurczaka z nadzieniem pomidorowym + 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos koperkowy dieta + 70 g (MLE, SEL.) Cukinia gotowana + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Ciasto z owocami 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 400 ml (SOJ, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z kurczaka z nadzieniem pomidorowym + 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos koperkowy dieta + 70 g (MLE, SEL.) Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, selera i papryki b/c + 100 g (SEL.) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Ciasto z owocami 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 400 ml (SOJ, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 400 g Pulpet z kurczaka z nadzieniem pomidorowym + 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos koperkowy dieta + 70 g (MLE, SEL.) Cukinia gotowana + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 400 ml (SOJ, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 400 g Pulpet z kurczaka z nadzieniem pomidorowym + 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos koperkowy dieta + 70 g (MLE, SEL.) Cukinia gotowana + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Ciasto z owocami 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Sałatka z pomidorów i koperku b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	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 (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2446.02 kcal; Białko ogółem: 92.42 g; Tłuszcz: 76.51 g; Kw. tł. nasy.: 23.25 g; Węglowodany ogółem: 362.18 g; W tym cukry: 103.75 g; Błonnik pok.: 36.45 g; Sól: 13.45 g;	Wartość energetyczna: 2671.30 kcal; Białko ogółem: 92.94 g; Tłuszcz: 71.30 g; Kw. tł. nasy.: 21.62 g; Węglowodany ogółem: 429.34 g; W tym cukry: 100.23 g; Błonnik pok.: 36.95 g; Sól: 13.99 g;	Wartość energetyczna: 2421.96 kcal; Białko ogółem: 103.28 g; Tłuszcz: 77.68 g; Kw. tł. nasy.: 21.18 g; Węglowodany ogółem: 346.84 g; W tym cukry: 47.44 g; Błonnik pok.: 60.49 g; Sól: 12.30 g;	Wartość energetyczna: 2534.11 kcal; Białko ogółem: 88.41 g; Tłuszcz: 69.98 g; Kw. tł. nasy.: 30.70 g; Węglowodany ogółem: 403.35 g; W tym cukry: 84.74 g; Błonnik pok.: 34.61 g; Sól: 13.56 g;	Wartość energetyczna: 2720.80 kcal; Białko ogółem: 107.34 g; Tłuszcz: 75.95 g; Kw. tł. nasy.: 21.56 g; Węglowodany ogółem: 415.69 g; W tym cukry: 85.68 g; Błonnik pok.: 33.95 g; Sól: 14.02 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 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
2025-02-10 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (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) Pasta jajeczno-brokulowa + 50 g (JAJ) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Ogórek kiszony 80 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta jajeczno-brokulowa + 50 g (JAJ) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Pasta warzywna + 80 g (SEL) Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta jajeczno-brokulowa + 50 g (JAJ) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Ogórek kiszony 80 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Pasta z białek z natką pietruszki + 50 g (JAJ, MLE) Pasta warzywna + 80 g (SEL) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta jajeczno-brokulowa + 80 g (JAJ) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Pasta warzywna + 80 g (SEL) Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Mandarynka 1 szt		Mandarynka 1 szt Kanapka z twarogiem i salata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Banan 1szt. 1 szt	Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i kukinią + 150 g (GLU PSZ, SEL) Fasolka szparagowa żółta + 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Sos pietruszkowy + 70 g (SOJ, MLE) Fasolka szparagowa żółta + 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Sos pietruszkowy + 70 g (SOJ, MLE) Fasolka szparagowa żółta + 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Sos pietruszkowy + 70 g (SOJ, MLE) Dyńa pieczona + 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Sos pietruszkowy + 70 g (SOJ, MLE) Fasolka szparagowa żółta + 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml				
	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) Serek ziarnisty naturalny 80 g (MLE) Pomidor 90 g Rukola 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) Serek ziarnisty naturalny 80 g (MLE) Pomidor 90 g Rukola 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) Serek ziarnisty naturalny 80 g (MLE) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek ziarnisty naturalny 80 g (MLE) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 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) Serek ziarnisty naturalny 150 g (MLE) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ.)	Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, może zawierać: MLE, GOR.)		Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 76g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, może zawierać: MLE, GOR.)
		Wartość energetyczna: 2245.42 kcal; Białko ogółem: 69.38 g; Tłuszcz: 61.65 g; Kw. tł. nasy.: 32.46 g; Węglowodany ogółem: 360.85 g; W tym cukry: 71.03 g; Błonnik pok.: 45.65 g; Sól: 12.06 g;	Wartość energetyczna: 2822.38 kcal; Białko ogółem: 89.32 g; Tłuszcz: 119.80 g; Kw. tł. nasy.: 57.27 g; Węglowodany ogółem: 362.27 g; W tym cukry: 69.56 g; Błonnik pok.: 34.48 g; Sól: 12.84 g;	Wartość energetyczna: 2755.92 kcal; Białko ogółem: 91.26 g; Tłuszcz: 118.89 g; Kw. tł. nasy.: 56.57 g; Węglowodany ogółem: 351.25 g; W tym cukry: 46.70 g; Błonnik pok.: 52.87 g; Sól: 13.02 g;	Wartość energetyczna: 2740.90 kcal; Białko ogółem: 93.20 g; Tłuszcz: 86.34 g; Kw. tł. nasy.: 32.94 g; Węglowodany ogółem: 413.47 g; W tym cukry: 108.77 g; Błonnik pok.: 31.35 g; Sól: 11.30 g;	Wartość energetyczna: 3144.49 kcal; Białko ogółem: 107.95 g; Tłuszcz: 135.70 g; Kw. tł. nasy.: 63.35 g; Węglowodany ogółem: 388.19 g; W tym cukry: 61.51 g; Błonnik pok.: 33.86 g; Sól: 14.73 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 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
Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g (RYB, SEL.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Rzodkiew biała - tarta 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g (RYB, SEL.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g (RYB, SEL.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g (RYB, SEL.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 80 g (RYB, SEL.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Pomarańcza 1 szt. 1 szt		Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
Obiad	Zupa krem z pomidorów + 400 ml (SOJ, SEL.) Grzanki pszenne + 10 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet wieprzowy mielony + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 100 g Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 ml (SOJ, SEL.) Grzanki pszenne + 10 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet wieprzowy + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny dieta + 70 g (SOJ.) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Marchew gotowana + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 ml (SOJ, SEL.) Grzanki pszenne + 10 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet wieprzowy + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny dieta + 70 g (SOJ.) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 100 g Marchew gotowana + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 ml (SOJ, SEL.) Grzanki pszenne + 10 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.) Pulpet wieprzowy + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny dieta + 70 g (SOJ.) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Marchew gotowana + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			
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.) Paszтет wieprzowy z żurawiną + 80 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Salatka z pomidora i rukoli 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z natką pietruszki + 80 g (MLE.) Salatka z pomidora i rukoli 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z natką pietruszki + 80 g (MLE.) Salatka z pomidora i rukoli 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z natką pietruszki + 80 g (MLE.) Salatka z pomidora i rukoli (pomidor b/s) 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z natką pietruszki + 80 g (MLE.) Salatka z pomidora i rukoli 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 (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)
	Wartość energetyczna: 2716.53 kcal; Białko ogółem: 107.74 g; Tłuszcz: 91.75 g; Kw. tł. nasy.: 30.71 g; Węglowodany ogółem: 380.52 g; W tym cukry: 104.29 g; Błonnik pok.: 41.72 g; Sól: 13.10 g;	Wartość energetyczna: 2553.53 kcal; Białko ogółem: 101.57 g; Tłuszcz: 75.30 g; Kw. tł. nasy.: 28.07 g; Węglowodany ogółem: 377.63 g; W tym cukry: 104.61 g; Błonnik pok.: 35.31 g; Sól: 12.81 g;	Wartość energetyczna: 2346.35 kcal; Białko ogółem: 111.21 g; Tłuszcz: 79.07 g; Kw. tł. nasy.: 25.05 g; Węglowodany ogółem: 316.13 g; W tym cukry: 44.37 g; Błonnik pok.: 51.22 g; Sól: 11.70 g;	Wartość energetyczna: 2534.92 kcal; Białko ogółem: 103.27 g; Tłuszcz: 75.63 g; Kw. tł. nasy.: 28.05 g; Węglowodany ogółem: 369.19 g; W tym cukry: 98.83 g; Błonnik pok.: 31.75 g; Sól: 12.02 g;	Wartość energetyczna: 2594.15 kcal; Białko ogółem: 118.54 g; Tłuszcz: 81.43 g; Kw. tł. nasy.: 28.10 g; Węglowodany ogółem: 355.07 g; W tym cukry: 83.36 g; Błonnik pok.: 31.00 g; Sól: 13.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 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
2025-02-12 środa	Śniadanie	Owsianka z jabłkami 250 g (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (SOJ, MLE.) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Owsianka z jabłkami 250 g (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb razowy żytnio-pszenno 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Owsianka z jabłkami 250 g (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 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 (MLE.) Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Zupa wielowarzywna z zacierką + 400 ml (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Filet z kurczaka pieczony w posypce curry dieta + 80 g Sos dyniowy + 70 g (MLE.) Szpinak gotowany z olejem + 100 g Surówka z marchwi i jabłka b/c+ 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z zacierką + 400 ml (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Filet z kurczaka pieczony w posypce curry dieta + 80 g Sos dyniowy + 70 g (MLE.) Surówka z marchwi i jabłka b/c+ 100 g Szpinak gotowany z olejem + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z zacierką + 400 ml (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 80 g Sos dyniowy + 70 g (MLE.) Szpinak gotowany z olejem + 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z zacierką + 400 ml (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Filet z kurczaka pieczony w posypce curry dieta + 80 g Sos dyniowy + 70 g (MLE.) Szpinak gotowany z olejem + 100 g Surówka z marchwi i jabłka b/c+ 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD			Słupki papryki czerwonej + 100 g Dip jogurtowo-ziolowy + 30 g (MLE.)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser mozzarella 60 g (MLE.) Pomidoroki koktajlowe 80 g Sałata zielona 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.) Ser mozzarella 60 g (MLE.) Pomidoroki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser mozzarella 60 g (MLE.) Pomidoroki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 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.) Ser mozzarella 60 g (MLE.) Pomidoroki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-mango 100g 1 szt		Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Przecier owocowy jabłko-mango 100g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2502.91 kcal; Białko ogółem: 93.76 g; Tłuszcz: 69.04 g; Kw. tł. nasy.: 18.10 g; Węglowodany ogółem: 390.97 g; W tym cukry: 122.06 g; Błonnik pok.: 39.55 g; Sól: 10.46 g;	Wartość energetyczna: 2520.26 kcal; Białko ogółem: 94.86 g; Tłuszcz: 68.57 g; Kw. tł. nasy.: 18.00 g; Węglowodany ogółem: 393.81 g; W tym cukry: 121.35 g; Błonnik pok.: 36.49 g; Sól: 10.94 g;	Wartość energetyczna: 2396.39 kcal; Białko ogółem: 109.89 g; Tłuszcz: 78.61 g; Kw. tł. nasy.: 23.54 g; Węglowodany ogółem: 335.39 g; W tym cukry: 57.87 g; Błonnik pok.: 53.02 g; Sól: 10.91 g;	Wartość energetyczna: 2373.56 kcal; Białko ogółem: 103.56 g; Tłuszcz: 57.25 g; Kw. tł. nasy.: 20.08 g; Węglowodany ogółem: 373.17 g; W tym cukry: 113.34 g; Błonnik pok.: 29.78 g; Sól: 9.54 g;	Wartość energetyczna: 2416.26 kcal; Białko ogółem: 98.86 g; Tłuszcz: 71.72 g; Kw. tł. nasy.: 20.31 g; Węglowodany ogółem: 354.76 g; W tym cukry: 82.95 g; Błonnik pok.: 33.09 g; Sól: 11.10 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 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	
2025-02-13 czwartek	Śniadanie	Kasza manna 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>) Hummus paprykowy + 80 g (<u>SEZ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna 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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Salatka z pomidorów i koperku 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna 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>) Hummus paprykowy + 80 g (<u>SEZ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna 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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Salatka z pomidorów i koperku b/skórki 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna 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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Salatka z pomidorów i koperku 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna 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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Salatka z pomidorów i koperku 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko 150 g		Jabłko 150 g Kanapka z serem żółtym i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, ser żółty 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kanapka z twarogiem i pomidorem (bułka pszenna 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	
	Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 80 g Surówka z rzepy, ogórka kiszzonego i rukoli + 100 g Kalaflor gotowany + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 80 g Kalaflor gotowany + 100 g Dyńia na parze + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 80 g Surówka z rzepy, ogórka kiszzonego i rukoli + 100 g Kalaflor gotowany + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 80 g Kalaflor gotowany + 100 g Dyńia na parze + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		
	PD			Maślanka z płatkami owsianymi 150 ml (<u>MLE, GLU OW.</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 Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE.</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 Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE.</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 Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE.</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 Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE.</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 Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 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: 2072.14 kcal; Białko ogółem: 76.86 g; Tłuszcz: 54.26 g; Kw. tł. nasy.: 19.43 g; Węglowodany ogółem: 332.89 g; W tym cukry: 69.97 g; Błonnik pok.: 31.23 g; Sól: 13.82 g;		Wartość energetyczna: 2054.99 kcal; Białko ogółem: 83.20 g; Tłuszcz: 51.18 g; Kw. tł. nasy.: 18.76 g; Węglowodany ogółem: 330.05 g; W tym cukry: 72.14 g; Błonnik pok.: 29.73 g; Sól: 11.83 g;	Wartość energetyczna: 2124.28 kcal; Białko ogółem: 89.06 g; Tłuszcz: 62.37 g; Kw. tł. nasy.: 22.67 g; Węglowodany ogółem: 322.47 g; W tym cukry: 43.93 g; Błonnik pok.: 49.45 g; Sól: 14.11 g;	Wartość energetyczna: 2078.25 kcal; Białko ogółem: 86.54 g; Tłuszcz: 51.42 g; Kw. tł. nasy.: 18.72 g; Węglowodany ogółem: 331.56 g; W tym cukry: 73.46 g; Błonnik pok.: 27.89 g; Sól: 11.04 g;	Wartość energetyczna: 2216.99 kcal; Białko ogółem: 92.72 g; Tłuszcz: 56.64 g; Kw. tł. nasy.: 20.97 g; Węglowodany ogółem: 348.13 g; W tym cukry: 59.58 g; Błonnik pok.: 27.99 g; Sól: 12.41 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 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
2025-02-14 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, 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.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 50 g (MLE.) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, MLE.) Mandarynka 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 50 g (MLE.) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, MLE.) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek + 50 g (MLE.) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, MLE.) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 50 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 50 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Kasza manna z musem truskawkowym b/c 200 g (GLU PSZ, MLE.)	Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (GLU PSZ, MLE.)	Kasza manna z musem truskawkowym b/c 200 g (GLU PSZ, MLE.)	Mandarynka 1 szt	Kefir 2% tł 250 ml (MLE.)
	Obiad	Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, SEL.) Morszczuk na parze + 100 g (RYB.) Sos chrzanowy + 70 g (MLE, SO2.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 100 g (MLE.) Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, SEL.) Morszczuk na parze + 100 g Sos koperkowy dieta + 70 g (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Cukinia gotowana + 100 g Marchew gotowana + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, SEL.) Morszczuk na parze + 100 g Sos chrzanowy + 70 g (MLE, SO2.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 100 g (MLE.) Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk na parze + 80 g (RYB.) Sos koperkowy dieta + 70 g (MLE, SEL.) Cukinia gotowana + 100 g Marchew gotowana + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk na parze + 100 g Sos koperkowy dieta + 70 g (MLE, SEL.) Cukinia gotowana + 100 g Marchew gotowana + 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki + 80 g (JAJ, MLE.) Pomidor 80 g Salata lodowa 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 z jaj z natką pietruszki + 80 g (JAJ, MLE.) Pomidor 80 g Salata lodowa 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 z jaj z natką pietruszki + 80 g (JAJ, MLE.) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z białek z natką pietruszki + 80 g (JAJ, MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Salata lodowa 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 z jaj z natką pietruszki + 120 g (JAJ, MLE.) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)	
		Wartość energetyczna: 2288.80 kcal; Białko ogółem: 98.98 g; Tłuszcz: 56.85 g; Kw. tł. nasy.: 22.98 g; Węglowodany ogółem: 355.68 g; W tym cukry: 99.22 g; Błonnik pok.: 28.75 g; Sól: 11.48 g;	Wartość energetyczna: 2169.13 kcal; Białko ogółem: 69.57 g; Tłuszcz: 53.09 g; Kw. tł. nasy.: 22.66 g; Węglowodany ogółem: 363.69 g; W tym cukry: 104.38 g; Błonnik pok.: 26.10 g; Sól: 11.26 g;	Wartość energetyczna: 2021.54 kcal; Białko ogółem: 70.29 g; Tłuszcz: 55.12 g; Kw. tł. nasy.: 22.50 g; Węglowodany ogółem: 330.24 g; W tym cukry: 53.76 g; Błonnik pok.: 44.51 g; Sól: 11.04 g;	Wartość energetyczna: 2076.00 kcal; Białko ogółem: 98.07 g; Tłuszcz: 42.61 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; Węglowodany ogółem: 335.65 g; W tym cukry: 85.35 g; Błonnik pok.: 23.18 g; Sól: 9.96 g;	Wartość energetyczna: 2224.43 kcal; Białko ogółem: 86.26 g; Tłuszcz: 65.25 g; Kw. tł. nasy.: 27.09 g; Węglowodany ogółem: 333.32 g; W tym cukry: 83.94 g; Błonnik pok.: 24.97 g; Sól: 12.30 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 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	
2025-02-15 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOJ.) Galaretką drobiową z udźca z cytryną dieta + 150 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOJ.) Galaretką drobiową z udźca z cytryną dieta + 150 g Mix салат 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOJ.) Galaretką drobiową z udźca z cytryną dieta + 150 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOJ.) Galaretką drobiową z udźca z cytryną dieta + 150 g Mix салат 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		
	II ŚN	Pomarańcza 1 szt. 1 szt		Pomarańcza 1 szt. 1 szt Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Pomarańcza 1 szt. 1 szt Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)	
	Obiad	Zupa krem z selera + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) Grzanki pszenne + 10 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Kociółek z kurczaka meksykański + 150 g (MLE.) Surówka z marchwi, jabłka, selera, papryki b/c + 100 g (SEL.) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa krem z selera + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Grzanki pszenne + 10 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.) Potrawka z kurczaka + 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi, jabłka, selera, papryki b/c + 100 g (SEL.) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa krem z selera + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) Grzanki pszenne + 10 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.) Kasza gryczana 200 g Potrawka z kurczaka + 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi, jabłka, selera, papryki b/c + 100 g (SEL.) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa krem z selera + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) Grzanki pszenne + 10 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka z kurczaka + 150 g (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa krem z selera + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Grzanki pszenne + 10 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.) Potrawka z kurczaka + 250 g (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			
	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.) Pasta z twarogu i z pieczonej papryki + 80 g (MLE, GOR, SO2.) Ogórek kiszony 90 g Rozszponka 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.) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Rozszponka 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.) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 80 g (MLE, GOR, SO2.) Ogórek kiszony 90 g Rozszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 80 g (MLE.) Pomidor b/skórki 90 g Rozszponka 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.) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Rozszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt		Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2409.85 kcal; Białko ogółem: 91.92 g; Tłuszcz: 67.47 g; Kw. tł. nasy.: 22.98 g; Węglowodany ogółem: 375.41 g; W tym cukry: 105.25 g; Błonnik pok.: 44.51 g; Sól: 14.82 g;	Wartość energetyczna: 2373.98 kcal; Białko ogółem: 97.73 g; Tłuszcz: 63.81 g; Kw. tł. nasy.: 23.68 g; Węglowodany ogółem: 370.94 g; W tym cukry: 98.84 g; Błonnik pok.: 40.58 g; Sól: 14.01 g;	Wartość energetyczna: 2425.74 kcal; Białko ogółem: 102.65 g; Tłuszcz: 75.83 g; Kw. tł. nasy.: 24.43 g; Węglowodany ogółem: 357.74 g; W tym cukry: 56.15 g; Błonnik pok.: 57.16 g; Sól: 17.14 g;	Wartość energetyczna: 2354.74 kcal; Białko ogółem: 99.42 g; Tłuszcz: 64.15 g; Kw. tł. nasy.: 23.66 g; Węglowodany ogółem: 362.35 g; W tym cukry: 92.96 g; Błonnik pok.: 36.99 g; Sól: 13.21 g;	Wartość energetyczna: 2570.47 kcal; Białko ogółem: 114.24 g; Tłuszcz: 72.34 g; Kw. tł. nasy.: 27.16 g; Węglowodany ogółem: 385.02 g; W tym cukry: 100.53 g; Błonnik pok.: 42.16 g; Sól: 15.00 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 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
2025-02-16 niedziela	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.) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (SOJ, MLE.) Salatka a'la caprese + 150 g (MLE.) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salatka a'la caprese dieta + 150 g (MLE.) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Salatka a'la caprese + 150 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salatka a'la caprese dieta + 150 g (MLE.) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka a'la caprese dieta + 150 g (MLE.) 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 szynką i ogórkiem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, ogórek 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kanapka z szynką i pomidorem (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	Obiad	Zupa krem z zielonych warzyw + 400 ml (SOJ, SEL.) Kluski śląskie + 200 g (JAJ.) Szynka pieczona w plastrach + 80 g Sos jarzynowy dieta + 70 g (MLE.) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c + 100 g Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)	Zupa krem z zielonych warzyw + 400 ml (SOJ, SEL.) Kluski śląskie + 200 g (JAJ.) Szynka pieczona w plastrach + 80 g Sos jarzynowy dieta + 70 g (MLE.) Buraki tarte na ciepło + 100 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)	Zupa krem z zielonych warzyw + 400 ml (SOJ, SEL.) Kluski śląskie + 200 g (JAJ.) Szynka pieczona w plastrach + 80 g Sos jarzynowy dieta + 70 g (MLE.) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c + 100 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa krem z zielonych warzyw + 400 ml (SOJ, SEL.) Kluski śląskie + 200 g (JAJ.) Szynka pieczona w plastrach + 80 g Sos jarzynowy dieta + 70 g (MLE.) Buraki tarte na ciepło + 100 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)	Zupa krem z zielonych warzyw + 400 ml (SOJ, SEL.) Kluski śląskie + 200 g (JAJ.) Szynka pieczona w plastrach + 80 g Sos jarzynowy dieta + 70 g (MLE.) Cukinia gotowana + 100 g Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)
	PD			Salatka z kalafiora, oliwy i koperku + 100 g		
	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.) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 90 g Musztarda 20 g (GOR.) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 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 szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 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 szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Salatka z pomidora i sałaty lodowej b/skórki 100 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 szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,3l 1 szt	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2994.53 kcal; Białko ogółem: 105.51 g; Tłuszcz: 112.47 g; Kw. tł. nasy.: 32.53 g; Węglowodany ogółem: 383.39 g; W tym cukry: 78.16 g; Błonnik pok.: 36.34 g; Sól: 16.22 g;	Wartość energetyczna: 2708.34 kcal; Białko ogółem: 100.35 g; Tłuszcz: 91.66 g; Kw. tł. nasy.: 31.96 g; Węglowodany ogółem: 383.94 g; W tym cukry: 77.26 g; Błonnik pok.: 31.95 g; Sól: 15.45 g;	Wartość energetyczna: 2468.41 kcal; Białko ogółem: 100.17 g; Tłuszcz: 96.22 g; Kw. tł. nasy.: 31.98 g; Węglowodany ogółem: 320.97 g; W tym cukry: 38.96 g; Błonnik pok.: 52.43 g; Sól: 16.06 g;	Wartość energetyczna: 2756.34 kcal; Białko ogółem: 107.07 g; Tłuszcz: 92.14 g; Kw. tł. nasy.: 31.89 g; Węglowodany ogółem: 387.30 g; W tym cukry: 80.14 g; Błonnik pok.: 28.35 g; Sól: 13.89 g;	Wartość energetyczna: 2837.93 kcal; Białko ogółem: 110.19 g; Tłuszcz: 96.85 g; Kw. tł. nasy.: 35.10 g; Węglowodany ogółem: 394.11 g; W tym cukry: 63.87 g; Błonnik pok.: 29.94 g; Sól: 16.92 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 JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

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