

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- NIDZ 1 Podstawowa	BIS- NIDZ 2 Łatwo strawna	BIS- NIDZ 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	BIS- NIDZ 4 Z ogr. sub.pobudz.wydz.soków żołądkowych	BIS- NIDZ 9 Bogatobiałkowa	
2024-07-08 poniedziałek	Śniadanie	Platki pszenne 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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2,</u> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2,</u> ) 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 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2,</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	Arbuz 150 g		Banan 1szt. 1 szt		Arbuz 150 g Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )	
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g ( <u>MLE,</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g ( <u>MLE,</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos jogurtowo-truskawkowy* 250 g ( <u>MLE,</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		
	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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, 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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, 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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		
	PN	Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE,</u> )					
		Wartość energetyczna: 2374.32 kcal; Białko ogółem: 87.16 g; Tłuszcz: 56.90 g; Kw. tł. nasy.: 16.27 g; Węglowodany ogółem: 397.37 g; W tym cukry: 112.47 g; Błonnik pok.: 36.94 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 2294.30 kcal; Białko ogółem: 80.79 g; Tłuszcz: 52.39 g; Kw. tł. nasy.: 16.00 g; Węglowodany ogółem: 390.30 g; W tym cukry: 112.60 g; Błonnik pok.: 29.98 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2218.75 kcal; Białko ogółem: 82.46 g; Tłuszcz: 42.51 g; Kw. tł. nasy.: 13.80 g; Węglowodany ogółem: 388.64 g; W tym cukry: 115.09 g; Błonnik pok.: 21.52 g; Sól: 5.06 g;	Wartość energetyczna: 2624.88 kcal; Białko ogółem: 100.41 g; Tłuszcz: 60.65 g; Kw. tł. nasy.: 18.68 g; Węglowodany ogółem: 435.25 g; W tym cukry: 120.35 g; Błonnik pok.: 31.67 g; Sól: 8.20 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- NIDZ 1 Podstawowa	BIS- NIDZ 2 Łatwo strawna	BIS- NIDZ 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	BIS- NIDZ 4 Z ogr. sub.pobudz.wydz.soków żołądkowych	BIS- NIDZ 9 Bogatobiałkowa
2024-07-09 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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 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, SOJ, MLE,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata z pomidorów z olejem i natką pietr 80 g Sałata lodowa 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, SOJ, MLE,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata z pomidorów z olejem i natką pietr b/skórki 80 g Sałata lodowa 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, SOJ, MLE,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata z pomidorów z olejem i natką pietr 80 g Sałata lodowa 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, SOJ, MLE,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata z pomidorów z olejem i natką pietr 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Gruszka 1szt. 150 g	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	
Obiad	Szczawiowa z ziemniakami*() 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko 200 g Łopatka wieprzowa gotowana 80 g Sos meksykański 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko 200 g Łopatka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos własny () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko 200 g Łopatka wieprzowa gotowana mielona 80 g Sos własny () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko 200 g Łopatka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</u> ) Sałatka wiosenna 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</u> ) Sałatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</u> ) Sałatka wiosenna - diety b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 100 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</u> ) Sałatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2422.64 kcal; Białko ogółem: 94.44 g; Tłuszcz: 67.31 g; Kw. tł. nasy.: 20.74 g; Węglowodany ogółem: 374.22 g; W tym cukry: 82.80 g; Błonnik pok.: 32.28 g; Sól: 9.98 g;	Wartość energetyczna: 2432.53 kcal; Białko ogółem: 90.45 g; Tłuszcz: 78.01 g; Kw. tł. nasy.: 21.58 g; Węglowodany ogółem: 353.02 g; W tym cukry: 75.41 g; Błonnik pok.: 25.37 g; Sól: 9.06 g;	Wartość energetyczna: 2437.88 kcal; Białko ogółem: 88.56 g; Tłuszcz: 72.82 g; Kw. tł. nasy.: 20.14 g; Węglowodany ogółem: 367.75 g; W tym cukry: 79.53 g; Błonnik pok.: 23.80 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 2411.69 kcal; Białko ogółem: 94.16 g; Tłuszcz: 72.24 g; Kw. tł. nasy.: 21.00 g; Węglowodany ogółem: 356.70 g; W tym cukry: 79.40 g; Błonnik pok.: 23.45 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 2590.15 kcal; Białko ogółem: 110.68 g; Tłuszcz: 91.67 g; Kw. tł. nasy.: 24.70 g; Węglowodany ogółem: 340.01 g; W tym cukry: 61.18 g; Błonnik pok.: 22.37 g; Sól: 10.15 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- NIDZ 1 Podstawowa	BIS- NIDZ 2 Łatwo strawna	BIS- NIDZ 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	BIS- NIDZ 4 Z ogr. sub.pobudz.wydz.soków żołądkowych	BIS- NIDZ 9 Bogatobiałkowa
2024-07-10 środa	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona z olejem 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona z olejem 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona z olejem 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona z olejem 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 100 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona z olejem 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Pudding z nasion chia z musem truskawkowym b/c 150 g ( <u>MLE.</u> )		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Pudding z nasion chia z musem truskawkowym b/c 250 g ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g ( <u>SEL.</u> ) Fasolka szparagowa z wodą* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g ( <u>SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Seler z pietruszką gotowany z olejem ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g ( <u>SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g ( <u>SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 80 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ) Ogórek świeży 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 100 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałatą (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, serek naturalny 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )				Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałatą (bułka pszenna 60g, margaryna 5g, serek naturalny 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )
		Wartość energetyczna: 2229.11 kcal; Białko ogółem: 86.37 g; Tłuszcz: 64.51 g; Kw. tł. nasy.: 17.10 g; Węglowodany ogółem: 343.09 g; W tym cukry: 61.48 g; Błonnik pok.: 30.81 g; Sól: 8.31 g;	Wartość energetyczna: 2157.31 kcal; Białko ogółem: 83.18 g; Tłuszcz: 57.90 g; Kw. tł. nasy.: 17.22 g; Węglowodany ogółem: 341.13 g; W tym cukry: 64.09 g; Błonnik pok.: 28.36 g; Sól: 9.32 g;	Wartość energetyczna: 2167.94 kcal; Białko ogółem: 84.82 g; Tłuszcz: 48.66 g; Kw. tł. nasy.: 15.32 g; Węglowodany ogółem: 360.79 g; W tym cukry: 79.05 g; Błonnik pok.: 25.59 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2217.79 kcal; Białko ogółem: 84.82 g; Tłuszcz: 54.20 g; Kw. tł. nasy.: 15.68 g; Węglowodany ogółem: 360.79 g; W tym cukry: 79.05 g; Błonnik pok.: 25.59 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2361.81 kcal; Białko ogółem: 103.71 g; Tłuszcz: 63.60 g; Kw. tł. nasy.: 19.43 g; Węglowodany ogółem: 359.94 g; W tym cukry: 69.35 g; Błonnik pok.: 28.99 g; Sól: 11.97 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA BISKUPIEC

	BIS- NIDZ 1 Podstawowa	BIS- NIDZ 2 Łatwo strawna	BIS- NIDZ 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	BIS- NIDZ 4 Z ogr. sub.pobudz.wydz.soków żołądkowych	BIS- NIDZ 9 Bogatobiałkowa
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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Salata 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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Salata 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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Salata 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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt			
2024-07-11 czwartek Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Fasolka po bretońsku 350 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Kiwi 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Filet z kurczaka pieczony 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Filet z kurczaka pieczony 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Jabłko pieczone 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Filet z kurczaka pieczony 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Filet z kurczaka pieczony 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml
	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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет drobiowy z kurnej 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> ) Papryka świeża 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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 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	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 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 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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 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
PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )				
	Wartość energetyczna: 2638.19 kcal; Białko ogółem: 88.38 g; Tłuszcz: 76.24 g; Kw. tł. nasy.: 21.42 g; Węglowodany ogółem: 419.82 g; W tym cukry: 85.22 g; Błonnik pok.: 42.99 g; Sól: 12.06 g;	Wartość energetyczna: 2451.02 kcal; Białko ogółem: 90.17 g; Tłuszcz: 65.21 g; Kw. tł. nasy.: 12.79 g; Węglowodany ogółem: 389.49 g; W tym cukry: 90.07 g; Błonnik pok.: 30.58 g; Sól: 8.76 g;	Wartość energetyczna: 2476.62 kcal; Białko ogółem: 92.22 g; Tłuszcz: 64.59 g; Kw. tł. nasy.: 12.73 g; Węglowodany ogółem: 393.92 g; W tym cukry: 85.27 g; Błonnik pok.: 28.13 g; Sól: 6.01 g;	Wartość energetyczna: 2551.86 kcal; Białko ogółem: 100.22 g; Tłuszcz: 70.57 g; Kw. tł. nasy.: 14.35 g; Węglowodany ogółem: 392.71 g; W tym cukry: 91.48 g; Błonnik pok.: 30.99 g; Sól: 8.91 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- NIDZ 1 Podstawowa	BIS- NIDZ 2 Łatwo strawna	BIS- NIDZ 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	BIS- NIDZ 4 Z ogr. sub.pobudz.wydz.soków żołądkowych	BIS- NIDZ 9 Bogatobiałkowa
2024-07-12 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-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt 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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt 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> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt 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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt 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	Arbuz 150 g		Banan 1szt. 1 szt		Koktajl truskawkowy* b/c 150 ml ( <u>MLE</u> )
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <u>RYB</u> ) Sos koperkowy * 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</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	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <u>RYB</u> ) Sos koperkowy * 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ) Brokul gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <u>RYB</u> ) Sos koperkowy * 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <u>RYB</u> ) Sos koperkowy * 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ) Brokul gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD			Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml		
	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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ</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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	PN	Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Kanapka z twarożkiem i sałatą (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )		Kanapka z twarożkiem i sałatą (bułka pszenna 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	
		Wartość energetyczna: 2351.08 kcal; Białko ogółem: 88.91 g; Tłuszcz: 63.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 370.22 g; W tym cukry: 99.32 g; Błonnik pok.: 35.68 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 2283.95 kcal; Białko ogółem: 87.98 g; Tłuszcz: 56.17 g; Kw. tł. nasy.: 17.68 g; Węglowodany ogółem: 365.97 g; W tym cukry: 96.93 g; Błonnik pok.: 28.05 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2364.49 kcal; Białko ogółem: 95.07 g; Tłuszcz: 51.43 g; Kw. tł. nasy.: 16.69 g; Węglowodany ogółem: 389.11 g; W tym cukry: 112.90 g; Błonnik pok.: 25.17 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2495.56 kcal; Białko ogółem: 94.75 g; Tłuszcz: 53.50 g; Kw. tł. nasy.: 16.94 g; Węglowodany ogółem: 417.49 g; W tym cukry: 130.85 g; Błonnik pok.: 24.99 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2363.67 kcal; Białko ogółem: 98.26 g; Tłuszcz: 63.30 g; Kw. tł. nasy.: 20.53 g; Węglowodany ogółem: 359.33 g; W tym cukry: 81.83 g; Błonnik pok.: 28.23 g; Sól: 7.74 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- NIDZ 1 Podstawowa	BIS- NIDZ 2 Łatwo strawna	BIS- NIDZ 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	BIS- NIDZ 4 Z ogr. sub.pobudz.wydz.soków żołądkowych	BIS- NIDZ 9 Bogatobiałkowa	
2024-07-13 sobota	Śniadanie	Platki 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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt 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	Platki 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, SOJ, MLE.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt 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	Platki 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, SOJ, MLE.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt 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	Platki 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, SOJ, MLE.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt 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	Platki 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, SOJ, MLE.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 100 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 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 z olejem b/c 100 g ( <u>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 z olejem b/c 100 g ( <u>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 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 z olejem b/c 100 g ( <u>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 z olejem b/c 100 g ( <u>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 z olejem b/c 100 g ( <u>SEL.</u> ) Buraczki gotowane b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz. parz w osłonce niejadalnej) 90 g ( <u>SOJ.</u> ) Ketchup 15g saszetka 1 szt Ogórek świeży 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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt 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	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt 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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 150 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> )	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )				
	Wartość energetyczna: 2341.76 kcal; Białko ogółem: 85.22 g; Tłuszcz: 77.58 g; Kw. tł. nasy.: 22.23 g; Węglowodany ogółem: 343.43 g; W tym cukry: 72.48 g; Błonnik pok.: 34.36 g; Sól: 10.92 g;	Wartość energetyczna: 2099.16 kcal; Białko ogółem: 78.28 g; Tłuszcz: 53.86 g; Kw. tł. nasy.: 14.76 g; Węglowodany ogółem: 336.40 g; W tym cukry: 83.02 g; Błonnik pok.: 29.45 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 2145.66 kcal; Białko ogółem: 83.10 g; Tłuszcz: 54.29 g; Kw. tł. nasy.: 14.68 g; Węglowodany ogółem: 342.37 g; W tym cukry: 87.32 g; Błonnik pok.: 28.89 g; Sól: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 2339.29 kcal; Białko ogółem: 104.29 g; Tłuszcz: 70.36 g; Kw. tł. nasy.: 17.55 g; Węglowodany ogółem: 332.63 g; W tym cukry: 69.83 g; Błonnik pok.: 27.69 g; Sól: 10.40 g;			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- NIDZ 1 Podstawowa	BIS- NIDZ 2 Łatwo strawna	BIS- NIDZ 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	BIS- NIDZ 4 Z ogr. sub.pobudz.wydz.soków żółdkowych	BIS- NIDZ 9 Bogatobiałkowa	
2024-07-14 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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> )	Kasza jaglana z jabłkami i truskawkami 250 g Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> )	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> )	Kasza jaglana z jabłkami i truskawkami 250 g Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> )		
	II SN	Pomarańcza 250g 1 szt		Banan 1szt. 1 szt		Pomarańcza 250g 1 szt	
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos jarzynowy * 70 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej i kukurydzą z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Babka drożdżowa 50 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u> )	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos jarzynowy * 70 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Babka drożdżowa 50 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u> )	Ryżowa* 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos jarzynowy * 70 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kalańfort gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Babka drożdżowa 50 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u> )	Ryżowa* 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos jarzynowy * 70 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Babka drożdżowa 50 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u> )	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos jarzynowy * 70 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Babka drożdżowa 50 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u> )	
	PD					Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE.</u> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Salatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Salatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Salatka 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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 100 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Salatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		
PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0.2l 1 szt						
	Wartość energetyczna: 3076.80 kcal; Białko ogółem: 130.65 g; Tłuszcz: 105.89 g; Kw. tł. nasy.: 36.07 g; Węglowodany ogółem: 418.63 g; W tym cukry: 98.15 g; Błonnik pok.: 36.51 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 2995.57 kcal; Białko ogółem: 129.87 g; Tłuszcz: 93.99 g; Kw. tł. nasy.: 28.20 g; Węglowodany ogółem: 422.81 g; W tym cukry: 100.08 g; Błonnik pok.: 33.68 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 2888.07 kcal; Białko ogółem: 130.32 g; Tłuszcz: 88.81 g; Kw. tł. nasy.: 29.00 g; Węglowodany ogółem: 403.48 g; W tym cukry: 111.64 g; Błonnik pok.: 24.08 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 3003.82 kcal; Białko ogółem: 136.67 g; Tłuszcz: 93.97 g; Kw. tł. nasy.: 30.94 g; Węglowodany ogółem: 413.83 g; W tym cukry: 116.34 g; Błonnik pok.: 23.38 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 3103.69 kcal; Białko ogółem: 135.70 g; Tłuszcz: 103.00 g; Kw. tł. nasy.: 31.38 g; Węglowodany ogółem: 423.45 g; W tym cukry: 100.40 g; Błonnik pok.: 33.68 g; Sól: 9.07 g;		



Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- NIDZ 1 Podstawowa	BIS- NIDZ 2 Łatwo strawna	BIS- NIDZ 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	BIS- NIDZ 4 Z ogr. sub.pobudz.wydz.soków żołądkowych	BIS- NIDZ 9 Bogatobiałkowa	
2024-07-15 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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiew biała - tarta 80 g Mix салат 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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW, OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Mix салат 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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		
	II SN	Arbuz 150 g		Banan 1szt. 1 szt		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Arbuz 150 g	
	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	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 300 g Sos waniliowy z/c 70 ml ( <u>MLE.</u> ) Cukinia pieczona 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 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	
	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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i rzodkiewki 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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt 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	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt 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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt 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 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )					
		Wartość energetyczna: 2475.74 kcal; Białko ogółem: 75.33 g; Tłuszcz: 65.22 g; Kw. tł. nasy.: 21.85 g; Węglowodany ogółem: 418.99 g; W tym cukry: 135.42 g; Błonnik pok.: 37.26 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2395.32 kcal; Białko ogółem: 73.51 g; Tłuszcz: 56.77 g; Kw. tł. nasy.: 20.41 g; Węglowodany ogółem: 413.70 g; W tym cukry: 130.97 g; Błonnik pok.: 26.00 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2484.14 kcal; Białko ogółem: 83.28 g; Tłuszcz: 54.90 g; Kw. tł. nasy.: 20.41 g; Węglowodany ogółem: 429.73 g; W tym cukry: 141.47 g; Błonnik pok.: 23.56 g; Sól: 5.83 g;	Wartość energetyczna: 2538.24 kcal; Białko ogółem: 81.28 g; Tłuszcz: 61.95 g; Kw. tł. nasy.: 20.83 g; Węglowodany ogółem: 428.43 g; W tym cukry: 142.58 g; Błonnik pok.: 21.82 g; Sól: 5.74 g;	Wartość energetyczna: 2820.41 kcal; Białko ogółem: 107.52 g; Tłuszcz: 68.19 g; Kw. tł. nasy.: 25.89 g; Węglowodany ogółem: 461.54 g; W tym cukry: 149.25 g; Błonnik pok.: 26.94 g; Sól: 7.36 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- NIDZ 1 Podstawowa	BIS- NIDZ 2 Łatwo strawna	BIS- NIDZ 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	BIS- NIDZ 4 Z ogr. sub.pobudz.wydz.soków żołądkowych	BIS- NIDZ 9 Bogatobiałkowa
2024-07-16 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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szprot w sosie pomidorowym 50 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Ogórek świeży 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, SOJ, MLE,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 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, SOJ, MLE,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g 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, SOJ, MLE,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 100 g Pomidor 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, SOJ, MLE,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 100 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt		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> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki () 100 g 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	Ziemniaczana * 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	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
	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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Cwikła 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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Cwikła z jabłkiem b/c () 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Cwikła 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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 100 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Cwikła z jabłkiem b/c () 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 100 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Cwikła z jabłkiem b/c () 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	FN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE,</u> )				
	Wartość energetyczna: 2455.59 kcal; Białko ogółem: 100.22 g; Tłuszcz: 64.79 g; Kw. tł. nasy.: 19.34 g; Węglowodany ogółem: 386.40 g; W tym cukry: 86.94 g; Błonnik pok.: 40.11 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 2224.18 kcal; Białko ogółem: 89.32 g; Tłuszcz: 49.42 g; Kw. tł. nasy.: 16.96 g; Węglowodany ogółem: 369.79 g; W tym cukry: 86.12 g; Błonnik pok.: 32.97 g; Sól: 9.07 g;	Wartość energetyczna: 2273.10 kcal; Białko ogółem: 93.36 g; Tłuszcz: 49.50 g; Kw. tł. nasy.: 16.83 g; Węglowodany ogółem: 377.83 g; W tym cukry: 87.15 g; Błonnik pok.: 32.24 g; Sól: 8.31 g;	Wartość energetyczna: 2443.73 kcal; Białko ogółem: 115.31 g; Tłuszcz: 57.11 g; Kw. tł. nasy.: 20.28 g; Węglowodany ogółem: 380.37 g; W tym cukry: 73.80 g; Błonnik pok.: 30.96 g; Sól: 11.93 g;		

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA BISKUPIEC**

		BIS- NIDZ 1 Podstawowa	BIS- NIDZ 2 Łatwo strawna	BIS- NIDZ 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	BIS- NIDZ 4 Z ogr. sub.pobudz.wydz.soków żołądkowych	BIS- NIDZ 9 Bogatobiałkowa	
2024-07-17 środa	Śniadanie	Ryż na mleku z musem truskawkowym + 200 g ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasztet Jana, wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Serek śmietankowy naturalny 30 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku z musem truskawkowym + 250 g ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Serek śmietankowy naturalny 30 g ( <b>MLE</b> ) Serek śmietankowy naturalny 30 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku z musem truskawkowym + 250 g ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Serek śmietankowy naturalny 30 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku z musem truskawkowym + 250 g ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Serek śmietankowy naturalny 30 g ( <b>MLE</b> ) Serek śmietankowy naturalny 30 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt					Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Eskalopka z kurczaka 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Salata zielona z kefirem 100 g ( <b>MLE</b> ) Fasolka szparagowa z bulgą tartą i z olejem * 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Salata zielona z kefirem 100 g ( <b>MLE</b> ) Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL</b> ) Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL</b> ) Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Salata zielona z kefirem 100 g ( <b>MLE</b> ) Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g Salatka caprese. 150 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g Salatka caprese. 150 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g Salatka caprese. b/skórki 150 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g Salatka caprese. b/skórki 150 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Salatka caprese. 150 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2464.26 kcal; Białko ogółem: 81.37 g; Tłuszcz: 77.22 g; Kw. tł. nasy.: 26.75 g; Węglowodany ogółem: 376.06 g; W tym cukry: 102.08 g; Błonnik pok.: 31.01 g; Sól: 8.09 g;	Wartość energetyczna: 2295.52 kcal; Białko ogółem: 85.02 g; Tłuszcz: 53.73 g; Kw. tł. nasy.: 21.70 g; Węglowodany ogółem: 379.69 g; W tym cukry: 105.04 g; Błonnik pok.: 27.37 g; Sól: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 2392.49 kcal; Białko ogółem: 90.86 g; Tłuszcz: 58.68 g; Kw. tł. nasy.: 21.57 g; Węglowodany ogółem: 387.27 g; W tym cukry: 109.91 g; Błonnik pok.: 26.24 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 2246.17 kcal; Białko ogółem: 102.14 g; Tłuszcz: 58.69 g; Kw. tł. nasy.: 21.70 g; Węglowodany ogółem: 337.43 g; W tym cukry: 66.64 g; Błonnik pok.: 23.97 g; Sól: 9.38 g;			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- NIDZ 1 Podstawowa	BIS- NIDZ 2 Łatwo strawna	BIS- NIDZ 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	BIS- NIDZ 4 Z ogr. sub.pobudz.wydz.soków żołądkowych	BIS- NIDZ 9 Bogatobiałkowa
2024-07-18 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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt 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, SOJ, MLE</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <u>SOJ</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, SOJ, MLE</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <u>SOJ</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, SOJ, MLE</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 100 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 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, SOJ, MLE</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 100 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 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	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> ) Potrawka wołowa 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Salatka szwedzka z olejem 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> ) Potrawka wołowa 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</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> ) Potrawka wołowa 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Marchew gotowana z olejem* 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> ) Potrawka wołowa 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет 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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет 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	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет 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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет 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> )				
	Wartość energetyczna: 2277.01 kcal; Białko ogółem: 90.04 g; Tłuszcz: 55.55 g; Kw. tł. nasy.: 17.15 g; Węglowodany ogółem: 368.23 g; W tym cukry: 70.67 g; Błonnik pok.: 32.19 g; Sól: 8.69 g;	Wartość energetyczna: 2306.81 kcal; Białko ogółem: 92.62 g; Tłuszcz: 55.23 g; Kw. tł. nasy.: 17.20 g; Węglowodany ogółem: 372.01 g; W tym cukry: 78.56 g; Błonnik pok.: 28.78 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 2320.15 kcal; Białko ogółem: 95.93 g; Tłuszcz: 55.48 g; Kw. tł. nasy.: 17.19 g; Węglowodany ogółem: 370.12 g; W tym cukry: 78.32 g; Błonnik pok.: 25.10 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 2341.74 kcal; Białko ogółem: 94.00 g; Tłuszcz: 57.57 g; Kw. tł. nasy.: 17.34 g; Węglowodany ogółem: 373.37 g; W tym cukry: 80.85 g; Błonnik pok.: 26.04 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2369.65 kcal; Białko ogółem: 105.35 g; Tłuszcz: 59.89 g; Kw. tł. nasy.: 20.31 g; Węglowodany ogółem: 362.75 g; W tym cukry: 64.01 g; Błonnik pok.: 25.78 g; Sól: 9.65 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- NIDZ 1 Podstawowa	BIS- NIDZ 2 Łatwo strawna	BIS- NIDZ 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	BIS- NIDZ 4 Z ogr. sub.pobudz.wydz.soków żołądkowych	BIS- NIDZ 9 Bogatobiałkowa	
2024-07-19 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-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem brzoskwiinowy 30 g Salatka z pomidorów i koperku 100 g 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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem brzoskwiinowy 30 g Salatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem brzoskwiinowy 30 g Salatka z pomidorów i koperku b/skórki 100 g 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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Dżem brzoskwiinowy 30 g Salatka z pomidorów i koperku 100 g 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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Dżem brzoskwiinowy 30 g Salatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	II ŚN	Nektarynka 1 szt 1 szt		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 młodej 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) 100 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) 100 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
	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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Salatka wiosenna 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Salatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynga Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, ĆOR,</u> ) Salatka wiosenna - diety b/skórki 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> ) Salatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		
	PN	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt ( <u>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ,</u> )	Kanaпка z serkiem i salata (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, serek 25g, salata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )		Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt ( <u>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ,</u> )		
	Wartość energetyczna: 2325.60 kcal; Białko ogółem: 79.78 g; Tłuszcz: 65.83 g; Kw. tł. nasy.: 22.78 g; Węglowodany ogółem: 360.73 g; W tym cukry: 72.91 g; Błonnik pok.: 43.92 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 2252.03 kcal; Białko ogółem: 82.95 g; Tłuszcz: 61.34 g; Kw. tł. nasy.: 15.11 g; Węglowodany ogółem: 353.83 g; W tym cukry: 68.84 g; Błonnik pok.: 25.11 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2449.99 kcal; Białko ogółem: 93.61 g; Tłuszcz: 61.75 g; Kw. tł. nasy.: 15.19 g; Węglowodany ogółem: 392.28 g; W tym cukry: 100.94 g; Błonnik pok.: 23.85 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 2458.80 kcal; Białko ogółem: 101.96 g; Tłuszcz: 73.94 g; Kw. tł. nasy.: 23.83 g; Węglowodany ogółem: 350.91 g; W tym cukry: 60.47 g; Błonnik pok.: 37.29 g; Sól: 7.32 g;			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- NIDZ 1 Podstawowa	BIS- NIDZ 2 Łatwo strawna	BIS- NIDZ 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	BIS- NIDZ 4 Z ogr. sub.pobudz.wydz.soków żołądkowych	BIS- NIDZ 9 Bogatobiałkowa
2024-07-20 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, SOJ</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 70 g ( <u>SOJ</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ</u> ) Musztarda 20 g ( <u>GOR</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki (.) 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, SOJ, MLE</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE</u> ) 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, SOJ, MLE</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE</u> ) 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, SOJ, MLE</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE</u> ) 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, SOJ, MLE</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 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	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Koktajl truskawkowy* b/c 250 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	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	
	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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt 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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt 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	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt 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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt 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 owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE</u> )				
	Wartość energetyczna: 2352.93 kcal; Białko ogółem: 82.05 g; Tłuszcz: 70.09 g; Kw. tł. nasy.: 21.24 g; Węglowodany ogółem: 355.92 g; W tym cukry: 92.64 g; Błonnik pok.: 46.82 g; Sól: 10.56 g;	Wartość energetyczna: 2207.10 kcal; Białko ogółem: 80.07 g; Tłuszcz: 54.87 g; Kw. tł. nasy.: 19.10 g; Węglowodany ogółem: 361.57 g; W tym cukry: 88.63 g; Błonnik pok.: 33.78 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 2230.68 kcal; Białko ogółem: 82.93 g; Tłuszcz: 56.47 g; Kw. tł. nasy.: 18.68 g; Węglowodany ogółem: 359.85 g; W tym cukry: 88.04 g; Błonnik pok.: 30.66 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 2376.12 kcal; Białko ogółem: 101.27 g; Tłuszcz: 64.57 g; Kw. tł. nasy.: 24.31 g; Węglowodany ogółem: 359.99 g; W tym cukry: 87.09 g; Błonnik pok.: 32.13 g; Sól: 10.67 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- NIDZ 1 Podstawowa	BIS- NIDZ 2 Łatwo strawna	BIS- NIDZ 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	BIS- NIDZ 4 Z ogr. sub.pobudz.wydz.soków żołądkowych	BIS- NIDZ 9 Bogatobiałkowa
2024-07-21 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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt 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 olejem 100 g Kakao z mlekiem 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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt 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 olejem i natką pietr 100 g Kakao z mlekiem 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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt 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 olejem i natką pietr b/skórki 100 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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt 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 olejem i natką pietr 100 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> )
	II ŚN	Banan 1 szt. 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> ) Mizeria 100 g ( <u>MLE</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 gotowany 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> )	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 gotowany 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> )
	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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połędwica 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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połędwica 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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	FN	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 (bulka pszenna 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 (bulka pszenna 60g, margaryna 5g, jajko 25g, salata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )
	Wartość energetyczna: 2710.22 kcal; Białko ogółem: 98.49 g; Tłuszcz: 67.51 g; Kw. tł. nasy.: 19.94 g; Węglowodany ogółem: 416.20 g; W tym cukry: 100.33 g; Błonnik pok.: 30.00 g; Sól: 10.55 g;	Wartość energetyczna: 2690.73 kcal; Białko ogółem: 107.00 g; Tłuszcz: 60.38 g; Kw. tł. nasy.: 19.13 g; Węglowodany ogółem: 419.18 g; W tym cukry: 105.38 g; Błonnik pok.: 28.63 g; Sól: 9.27 g;	Wartość energetyczna: 2623.44 kcal; Białko ogółem: 97.81 g; Tłuszcz: 60.81 g; Kw. tł. nasy.: 17.02 g; Węglowodany ogółem: 410.11 g; W tym cukry: 96.79 g; Błonnik pok.: 24.86 g; Sól: 8.06 g;		Wartość energetyczna: 2571.73 kcal; Białko ogółem: 110.10 g; Tłuszcz: 62.78 g; Kw. tł. nasy.: 18.89 g; Węglowodany ogółem: 379.23 g; W tym cukry: 66.98 g; Błonnik pok.: 25.23 g; Sól: 9.41 g;	

### **Oznaczenia wskaźników odż.:**

*Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],*

*Białko ogółem - Białko ogółemwg rozp. 1169/2011,*

*Tłuszcz - Tłuszcz,*

*Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,*

*Sól - Sól,*

*K - Potas,*

*Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,*

*Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,*

*- % energii z białka,*

*Ener. z T - % energii z tłuszczu,*

*- % energii z węglowodanów,*

*Ener. z Bł. - % energii z błonnika,*

*W tym cukry - w tym cukry,*

*WW - WW,*