

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- NIDZ 1 Podstawowa	BIS- NIDZ 2 Łatwo strawna	BIS- NIDZ 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIS- NIDZ 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	BIS- NIDZ 9 Bogatobiałkowa	
2024-12-09 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Cwikła z jabłkiem b/c () 80 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Cwikła z jabłkiem b/c () 80 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiew biała - tarta 80 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Cwikła z jabłkiem b/c () 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ser mozzarella kulki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Cwikła z jabłkiem b/c () 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 ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 150 g Surówka z marchwi () 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Gulasz warzywny dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi () 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 150 g Surówka z marchwi b/c () 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Gulasz warzywny dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Gulasz warzywny dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi () 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )			
	Kolacja	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 roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i tuńczyka 60 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i tuńczyka 60 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i tuńczyka 60 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 60 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i tuńczyka 120 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )			
	Wartość energetyczna: 2057.27 kcal; Białko ogółem: 71.35 g; Tłuszcz: 50.08 g; Kw. tł. nasy.: 19.11 g; Węglowodany ogółem: 341.51 g; W tym cukry: 75.37 g; Błonnik pok.: 38.59 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2202.23 kcal; Białko ogółem: 74.20 g; Tłuszcz: 58.06 g; Kw. tł. nasy.: 22.19 g; Węglowodany ogółem: 359.23 g; W tym cukry: 78.85 g; Błonnik pok.: 30.34 g; Sól: 8.36 g;	Wartość energetyczna: 2218.69 kcal; Białko ogółem: 86.64 g; Tłuszcz: 59.26 g; Kw. tł. nasy.: 23.52 g; Węglowodany ogółem: 352.59 g; W tym cukry: 64.78 g; Błonnik pok.: 50.66 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 2241.76 kcal; Białko ogółem: 81.13 g; Tłuszcz: 59.36 g; Kw. tł. nasy.: 21.86 g; Węglowodany ogółem: 357.65 g; W tym cukry: 77.92 g; Błonnik pok.: 25.55 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 2480.03 kcal; Białko ogółem: 95.98 g; Tłuszcz: 71.01 g; Kw. tł. nasy.: 27.62 g; Węglowodany ogółem: 378.08 g; W tym cukry: 81.53 g; Błonnik pok.: 31.29 g; Sól: 9.41 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 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	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 80 g Salata strzępiasta czerwona g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 80 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Pomarańcza 1 szt. 1 szt		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt
Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bitka z szynki wieprzowej 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos cebulowy 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bitka z szynki wieprzowej 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos szpinakowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bitka z szynki wieprzowej 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos szpinakowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bitka z szynki wieprzowa 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos szpinakowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bitka z szynki wieprzowej 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos szpinakowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml		
Kolacja	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 Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g 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 Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Salatka z pomidora i sałaty lodowej b/skórki 100 g 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 Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarozek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twarozek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarozek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twarozek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )
	Wartość energetyczna: 2459.51 kcal; Białko ogółem: 107.19 g; Tłuszcz: 68.91 g; Kw. tł. nasy.: 19.09 g; Węglowodany ogółem: 362.29 g; W tym cukry: 74.98 g; Błonnik pok.: 34.79 g; Sól: 9.53 g;	Wartość energetyczna: 2524.97 kcal; Białko ogółem: 105.18 g; Tłuszcz: 66.88 g; Kw. tł. nasy.: 18.73 g; Węglowodany ogółem: 385.37 g; W tym cukry: 77.11 g; Błonnik pok.: 26.23 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 2388.20 kcal; Białko ogółem: 105.54 g; Tłuszcz: 65.86 g; Kw. tł. nasy.: 15.72 g; Węglowodany ogółem: 358.11 g; W tym cukry: 56.70 g; Błonnik pok.: 44.69 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 2624.39 kcal; Białko ogółem: 103.78 g; Tłuszcz: 63.81 g; Kw. tł. nasy.: 19.08 g; Węglowodany ogółem: 416.99 g; W tym cukry: 96.34 g; Błonnik pok.: 22.40 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 2664.97 kcal; Białko ogółem: 119.43 g; Tłuszcz: 72.13 g; Kw. tł. nasy.: 20.13 g; Węglowodany ogółem: 394.27 g; W tym cukry: 78.71 g; Błonnik pok.: 26.23 g; Sól: 8.33 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- NIDZ 1 Podstawowa	BIS- NIDZ 2 Łatwo strawna	BIS- NIDZ 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIS- NIDZ 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	BIS- NIDZ 9 Bogatobiałkowa
2024-12-11 środa	Śniadanie	Płatki jaglane błyskawiczne na mleku 300 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 Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka wiosenna 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jaglane błyskawiczne na mleku 300 g ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jaglane na wywarze jarzynowym. 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka wiosenna 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jaglane błyskawiczne na mleku 300 g ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jaglane błyskawiczne na mleku 300 g ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 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 ( <b>MLE</b> )	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z indyka pieczony 80 g Sos ziołowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka szwedzka () 100 g ( <b>GOR.</b> ) Buraczki gotowane drobno tartę() b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z indyka pieczony 80 g Sos ziołowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane drobno tartę. 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z indyka pieczony 80 g Sos ziołowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka szwedzka () 100 g ( <b>GOR.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z indyka pieczony 80 g Sos ziołowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane drobno tartę. 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z indyka pieczony 80 g Sos ziołowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane drobno tartę. 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 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 ( <b>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</b> )			
	Kolacja	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 Tofu 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 30 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g 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 Tofu 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 30 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Tofu 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 30 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Tofu 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 30 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g 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 Tofu 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Mieszanka studencka 30 g ( <b>OZI, ORZ.</b> )	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: 2318.31 kcal; Białko ogółem: 101.01 g; Tłuszcz: 60.63 g; Kw. tł. nasy.: 18.15 g; Węglowodany ogółem: 359.40 g; W tym cukry: 74.85 g; Błonnik pok.: 35.52 g; Sól: 9.39 g;	Wartość energetyczna: 2044.78 kcal; Białko ogółem: 86.90 g; Tłuszcz: 41.25 g; Kw. tł. nasy.: 12.01 g; Węglowodany ogółem: 341.70 g; W tym cukry: 83.53 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 2186.61 kcal; Białko ogółem: 100.64 g; Tłuszcz: 61.49 g; Kw. tł. nasy.: 20.42 g; Węglowodany ogółem: 330.94 g; W tym cukry: 35.98 g; Błonnik pok.: 48.96 g; Sól: 11.26 g;	Wartość energetyczna: 2091.94 kcal; Białko ogółem: 93.13 g; Tłuszcz: 40.98 g; Kw. tł. nasy.: 11.85 g; Węglowodany ogółem: 347.59 g; W tym cukry: 89.01 g; Błonnik pok.: 26.89 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 2118.57 kcal; Białko ogółem: 100.72 g; Tłuszcz: 46.71 g; Kw. tł. nasy.: 14.83 g; Węglowodany ogółem: 332.52 g; W tym cukry: 68.98 g; Błonnik pok.: 26.72 g; Sól: 8.47 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA BISKUPIEC

	BIS- NIDZ 1 Podstawowa	BIS- NIDZ 2 Łatwo strawna	BIS- NIDZ 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIS- NIDZ 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	BIS- NIDZ 9 Bogatobiałkowa		
2024-12-12 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i cebuli 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i cebuli 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) 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 ( <u>MLE.</u> )	Banan 1szt. 1 szt		
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Gołąbki z kapusty włoskiej i mięsem drobiowym pieczone 250 g ( <u>JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem 100 g ( <u>SEL.</u> ) Brokuł z bulką tartą i z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Gołąbki z kapusty włoskiej i mięsem drobiowym pieczone 250 g ( <u>JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem 100 g ( <u>SEL.</u> ) Brokuł z bulką tartą i z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Gołąbki z kapusty włoskiej i mięsem drobiowym pieczone 250 g ( <u>JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g ( <u>SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryz na sypko 200 g Leczo z drobiem-dieta * 200 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Gołąbki z kapusty włoskiej i mięsem drobiowym pieczone 250 g ( <u>JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem 100 g ( <u>SEL.</u> ) Brokuł z bulką tartą i z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD		Maślanka 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Orzechy włoskie łuskane 20 g ( <u>ORZ.</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 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> ) Sałatka jarzynowa* 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Roszponka 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bulka 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> ) Sałatka jarzynowa* 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Roszponka 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 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> ) Sałatka jarzynowa* 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Roszponka 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bulka 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> ) Sałatka jarzynowa* 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Roszponka 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		
	PN	Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb mieszany 60g, margaryna 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT.</u> )	Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb mieszany 60g, margaryna 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT.</u> )		
		Wartość energetyczna: 2538.41 kcal; Białko ogółem: 103.52 g; Tłuszcz: 72.25 g; Kw. tł. nasy.: 19.83 g; Węglowodany ogółem: 385.45 g; W tym cukry: 99.62 g; Błonnik pok.: 36.77 g; Sól: 8.98 g;	Wartość energetyczna: 2589.06 kcal; Białko ogółem: 106.74 g; Tłuszcz: 73.05 g; Kw. tł. nasy.: 19.31 g; Węglowodany ogółem: 389.94 g; W tym cukry: 98.34 g; Błonnik pok.: 30.27 g; Sól: 8.64 g;	Wartość energetyczna: 2318.31 kcal; Białko ogółem: 110.07 g; Tłuszcz: 82.60 g; Kw. tł. nasy.: 19.75 g; Węglowodany ogółem: 306.94 g; W tym cukry: 41.16 g; Błonnik pok.: 45.35 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2528.58 kcal; Białko ogółem: 97.08 g; Tłuszcz: 55.97 g; Kw. tł. nasy.: 15.58 g; Węglowodany ogółem: 423.43 g; W tym cukry: 100.06 g; Błonnik pok.: 31.20 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 2589.06 kcal; Białko ogółem: 106.74 g; Tłuszcz: 73.05 g; Kw. tł. nasy.: 19.31 g; Węglowodany ogółem: 389.94 g; W tym cukry: 98.34 g; Błonnik pok.: 30.27 g; Sól: 8.64 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 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	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 roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser ricotta z cynamonem 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser ricotta z cynamonem 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser ricotta z cynamonem b/cukru 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser ricotta z cynamonem 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 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 roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser ricotta z cynamonem 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 2,5% 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 Sledź w śmietanie 150 g ( <u>JAJ, RYB, MLE, GOR.</u> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g 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 Pulpet rybny (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos bazyliowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos bazyliowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos bazyliowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos bazyliowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )
	PD	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 60 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 60 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z białek z koperkiem 60 g ( <u>JAJ, 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 roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 120 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Pieczewo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u> )	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 ( <u>GLU PSZ, MLE, GOR.</u> )	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Wartość energetyczna: 2643.12 kcal; Białko ogółem: 96.40 g; Tłuszcz: 83.31 g; Kw. tł. nasy.: 24.79 g; Węglowodany ogółem: 391.70 g; W tym cukry: 102.57 g; Błonnik pok.: 30.30 g; Sól: 10.14 g;	Wartość energetyczna: 2372.26 kcal; Białko ogółem: 92.56 g; Tłuszcz: 63.79 g; Kw. tł. nasy.: 20.78 g; Węglowodany ogółem: 369.73 g; W tym cukry: 92.88 g; Błonnik pok.: 28.79 g; Sól: 7.95 g;	Wartość energetyczna: 2429.96 kcal; Białko ogółem: 103.51 g; Tłuszcz: 84.66 g; Kw. tł. nasy.: 31.49 g; Węglowodany ogółem: 337.68 g; W tym cukry: 55.12 g; Błonnik pok.: 46.59 g; Sól: 8.56 g;	Wartość energetyczna: 2370.17 kcal; Białko ogółem: 96.91 g; Tłuszcz: 65.57 g; Kw. tł. nasy.: 19.14 g; Węglowodany ogółem: 359.92 g; W tym cukry: 85.15 g; Błonnik pok.: 23.79 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 2480.43 kcal; Białko ogółem: 106.10 g; Tłuszcz: 73.06 g; Kw. tł. nasy.: 25.25 g; Węglowodany ogółem: 360.85 g; W tym cukry: 78.96 g; Błonnik pok.: 25.81 g; Sól: 8.44 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- NIDZ 1 Podstawowa	BIS- NIDZ 2 Łatwo strawna	BIS- NIDZ 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIS- NIDZ 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	BIS- NIDZ 9 Bogatobiałkowa	
2024-12-14 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek wiejski ziarnisty 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek wiejski ziarnisty 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pomidor 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż brązowy na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek wiejski ziarnisty 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek wiejski ziarnisty 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek wiejski ziarnisty 100 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) 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 ( <b>MLE</b> ) Kiwi 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Kefir 2% tł 150 ml ( <b>MLE</b> )	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kasza bulgur 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Gulasz wołowy 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Gulasz wołowy - dieta 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kasza bulgur 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Gulasz wołowy 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Gulasz wołowy - dieta 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Sałatka z buraczków z olejem b/jabłka 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Gulasz wołowy - dieta 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD			Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g			
	Kolacja	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 Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 90 g Musztarda 20 g ( <b>GOR</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g 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 Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g 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 Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
PN	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt ( <b>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ</b> )						
		Wartość energetyczna: 2579.31 kcal; Białko ogółem: 99.74 g; Tłuszcz: 74.45 g; Kw. tł. nasy.: 15.03 g; Węglowodany ogółem: 367.77 g; W tym cukry: 78.02 g; Błonnik pok.: 33.25 g; Sól: 10.54 g;	Wartość energetyczna: 2164.43 kcal; Białko ogółem: 77.88 g; Tłuszcz: 54.29 g; Kw. tł. nasy.: 15.33 g; Węglowodany ogółem: 352.91 g; W tym cukry: 78.55 g; Błonnik pok.: 29.80 g; Sól: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 2392.67 kcal; Białko ogółem: 99.17 g; Tłuszcz: 71.98 g; Kw. tł. nasy.: 15.40 g; Węglowodany ogółem: 353.68 g; W tym cukry: 50.43 g; Błonnik pok.: 47.88 g; Sól: 10.27 g;	Wartość energetyczna: 2283.59 kcal; Białko ogółem: 78.94 g; Tłuszcz: 54.59 g; Kw. tł. nasy.: 15.28 g; Węglowodany ogółem: 381.66 g; W tym cukry: 109.30 g; Błonnik pok.: 30.55 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 2244.13 kcal; Białko ogółem: 88.04 g; Tłuszcz: 60.35 g; Kw. tł. nasy.: 18.29 g; Węglowodany ogółem: 348.73 g; W tym cukry: 78.34 g; Błonnik pok.: 27.95 g; Sól: 8.93 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 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	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</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 Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <b>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL, GLU, JECZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <b>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <b>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidorki b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <b>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt		Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos koperkowy * 70 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE.</b> ) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Ciasto z owocami 50 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 400 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 70 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE.</b> ) Marchew mini z sezamem + 100 g ( <b>SEZ.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Ciasto z owocami 50 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 400 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 70 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE.</b> ) Marchew mini z sezamem + 100 g ( <b>SEZ.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 400 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 70 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE.</b> ) Marchew mini z sezamem + 100 g ( <b>SEZ.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Ciasto z owocami 50 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml
PD			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
Kolacja	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 Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g 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 Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka z pomidorów i koperku b/skórki 100 g 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 Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU, PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )	
	Wartość energetyczna: 2651.34 kcal; Białko ogółem: 125.80 g; Tłuszcz: 89.74 g; Kw. tł. nasy.: 26.03 g; Węglowodany ogółem: 348.02 g; W tym cukry: 97.69 g; Błonnik pok.: 31.90 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 2829.17 kcal; Białko ogółem: 131.45 g; Tłuszcz: 87.77 g; Kw. tł. nasy.: 26.49 g; Węglowodany ogółem: 392.62 g; W tym cukry: 93.95 g; Błonnik pok.: 32.18 g; Sól: 9.70 g;	Wartość energetyczna: 2559.93 kcal; Białko ogółem: 139.52 g; Tłuszcz: 95.05 g; Kw. tł. nasy.: 26.69 g; Węglowodany ogółem: 308.70 g; W tym cukry: 38.98 g; Błonnik pok.: 47.62 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 2780.97 kcal; Białko ogółem: 130.28 g; Tłuszcz: 85.52 g; Kw. tł. nasy.: 25.80 g; Węglowodany ogółem: 385.59 g; W tym cukry: 83.59 g; Błonnik pok.: 35.14 g; Sól: 9.61 g;	Wartość energetyczna: 2878.67 kcal; Białko ogółem: 145.85 g; Tłuszcz: 92.42 g; Kw. tł. nasy.: 26.43 g; Węglowodany ogółem: 378.97 g; W tym cukry: 79.40 g; Błonnik pok.: 29.18 g; Sól: 9.73 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA BISKUPIEC

	BIS- NIDZ 1 Podstawowa	BIS- NIDZ 2 Łatwo strawna	BIS- NIDZ 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIS- NIDZ 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	BIS- NIDZ 9 Bogatobiałkowa		
2024-12-16 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <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 Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Salatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 80 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Salatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 80 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 80 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Salatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Salatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 80 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
		Gruszka 1szt. 150 g	Banan 1szt. 1 szt	Gruszka 1szt. 150 g Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )	Banan 1szt. 1 szt	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )	
		Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Pierogi leniwe z cynamonem () b/c 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 150 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Pierogi leniwe z cynamonem () b/c 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 150 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryz na sypko (brązowy) 200 g Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 150 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 150 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryz na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g ( <b>MLE</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Pierogi leniwe z cynamonem () b/c 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 150 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml
			PD		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml		
		Kolacja	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 Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g 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 Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g 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 Serek homo. naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ</b> )	Kanapka z jajkiem i sałatą (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )	Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )
			Wartość energetyczna: 2440.04 kcal; Białko ogółem: 86.04 g; Tłuszcz: 66.69 g; Kw. tł. nasy.: 30.38 g; Węglowodany ogółem: 384.06 g; W tym cukry: 85.50 g; Błonnik pok.: 50.61 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 2594.32 kcal; Białko ogółem: 89.27 g; Tłuszcz: 70.92 g; Kw. tł. nasy.: 23.56 g; Węglowodany ogółem: 414.17 g; W tym cukry: 105.98 g; Błonnik pok.: 33.99 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2318.62 kcal; Białko ogółem: 74.20 g; Tłuszcz: 66.90 g; Kw. tł. nasy.: 20.41 g; Węglowodany ogółem: 378.57 g; W tym cukry: 60.50 g; Błonnik pok.: 57.34 g; Sól: 8.99 g;	Wartość energetyczna: 2485.21 kcal; Białko ogółem: 81.05 g; Tłuszcz: 59.27 g; Kw. tł. nasy.: 20.81 g; Węglowodany ogółem: 413.40 g; W tym cukry: 103.72 g; Błonnik pok.: 20.46 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2752.72 kcal; Białko ogółem: 107.37 g; Tłuszcz: 84.08 g; Kw. tł. nasy.: 27.30 g; Węglowodany ogółem: 404.76 g; W tym cukry: 68.52 g; Błonnik pok.: 31.74 g; Sól: 9.35 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- NIDZ 1 Podstawowa	BIS- NIDZ 2 Łatwo strawna	BIS- NIDZ 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIS- NIDZ 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	BIS- NIDZ 9 Bogatobiałkowa
2024-12-17 wtorek	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 pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Rzodkiew biała - tarta 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidoroki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Rzodkiew biała - tarta 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidoroki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Pomarańcza 1 szt. 1 szt		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt
	Obiad	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany w sezamie 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEZ.</u> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g 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 Filet z kurczaka pieczony 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos pietruszkowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos pietruszkowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos pietruszkowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Sałatka z pęczaku, cieciorki, ogórka i papryki 150 g ( <u>GLU PSZ.</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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata 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> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata wiosenna - diety 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 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> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata wiosenna 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata 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 Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata wiosenna - diety 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
PN	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )		
		Wartość energetyczna: 2402.18 kcal; Białko ogółem: 92.75 g; Tłuszcz: 71.52 g; Kw. tł. nasy.: 16.48 g; Węglowodany ogółem: 363.05 g; W tym cukry: 79.84 g; Błonnik pok.: 37.84 g; Sól: 9.31 g;	Wartość energetyczna: 2247.25 kcal; Białko ogółem: 93.68 g; Tłuszcz: 55.29 g; Kw. tł. nasy.: 15.33 g; Węglowodany ogółem: 357.42 g; W tym cukry: 80.76 g; Błonnik pok.: 30.70 g; Sól: 9.21 g;	Wartość energetyczna: 2188.63 kcal; Białko ogółem: 94.71 g; Tłuszcz: 59.54 g; Kw. tł. nasy.: 13.12 g; Węglowodany ogółem: 339.08 g; W tym cukry: 45.74 g; Błonnik pok.: 53.63 g; Sól: 10.08 g;	Wartość energetyczna: 2159.57 kcal; Białko ogółem: 90.90 g; Tłuszcz: 51.53 g; Kw. tł. nasy.: 13.96 g; Węglowodany ogółem: 344.83 g; W tym cukry: 73.44 g; Błonnik pok.: 26.16 g; Sól: 8.69 g;	Wartość energetyczna: 2237.75 kcal; Białko ogółem: 99.28 g; Tłuszcz: 60.64 g; Kw. tł. nasy.: 16.98 g; Węglowodany ogółem: 335.87 g; W tym cukry: 65.01 g; Błonnik pok.: 25.95 g; Sól: 11.37 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA BISKUPIEC

	BIS- NIDZ 1 Podstawowa	BIS- NIDZ 2 Łatwo strawna	BIS- NIDZ 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIS- NIDZ 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	BIS- NIDZ 9 Bogatobiałkowa	
2024-12-18 środa	Śniadanie	Owsianka z jabłkami 250 g ( <b>MLE, GLU OW, GLU PSZ, GLU ŻYT.</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 Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Owsianka z jabłkami 250 g ( <b>MLE, GLU OW, GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL, GLU OW, GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>MLE, GLU OW, GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>MLE, GLU OW, GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>MLE.</b> ) Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
2024-12-18 środa	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Pieczeń wołowa 80 g Sos pieczeniowy 70 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Cukinia gotowana z pomidorami* b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana* () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Pieczeń wołowa 80 g Sos jarzynowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Cukinia gotowana z pomidorami* b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana* () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Pieczeń wołowa 80 g Sos jarzynowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Cukinia gotowana z pomidorami* b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana* () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Pieczeń wołowa 80 g Sos jarzynowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Cukinia gotowana z pomidorami* b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana* () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Pieczeń wołowa 80 g Sos jarzynowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Cukinia gotowana z pomidorami* b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
		PD		Stupki z marchewki i ogórka () 100 g Serek Almette mini 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		
2024-12-18 środa	Kolacja	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 roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z ryżu brązowego i tuńczyka () 100 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Pomidor ki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z ryżu i tuńczyka- dieta () 100 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Pomidor ki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z ryżu brązowego i tuńczyka () 100 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Pomidor ki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z ryżu i tuńczyka- dieta () 150 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Pomidor ki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )	Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )	
		Wartość energetyczna: 2417.43 kcal; Białko ogółem: 80.43 g; Tłuszcz: 58.55 g; Kw. tł. nasy.: 13.89 g; Węglowodany ogółem: 408.69 g; W tym cukry: 117.20 g; Błonnik pok.: 40.69 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2433.80 kcal; Białko ogółem: 81.47 g; Tłuszcz: 49.55 g; Kw. tł. nasy.: 11.80 g; Węglowodany ogółem: 431.47 g; W tym cukry: 116.81 g; Błonnik pok.: 36.98 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2366.50 kcal; Białko ogółem: 97.11 g; Tłuszcz: 64.47 g; Kw. tł. nasy.: 21.02 g; Węglowodany ogółem: 375.83 g; W tym cukry: 51.23 g; Błonnik pok.: 54.90 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2446.18 kcal; Białko ogółem: 96.47 g; Tłuszcz: 52.53 g; Kw. tł. nasy.: 13.53 g; Węglowodany ogółem: 409.93 g; W tym cukry: 110.47 g; Błonnik pok.: 29.57 g; Sól: 5.84 g;	Wartość energetyczna: 2409.08 kcal; Białko ogółem: 92.83 g; Tłuszcz: 53.77 g; Kw. tł. nasy.: 14.22 g; Węglowodany ogółem: 402.83 g; W tym cukry: 79.39 g; Błonnik pok.: 34.36 g; Sól: 7.69 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA BISKUPIEC

	BIS- NIDZ 1 Podstawowa	BIS- NIDZ 2 Łatwo strawna	BIS- NIDZ 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIS- NIDZ 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	BIS- NIDZ 9 Bogatobiałkowa	
2024-12-19 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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет z fasoli () 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Salatka z pomidorów i koperku 80 g Mix sałat 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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет z fasoli () 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Salatka z pomidorów i koperku b/skórki 80 g Mix sałat 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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Salatka z pomidorów i koperku 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g Kanaпка 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	Kanaпка z twarogiem i pomidorem (bułka pszenna 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g ( <u>MLE.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński * -dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński * -dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g ( <u>MLE.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński * -dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml		
	PD		Maślanka z płatkami owsianymi 150 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )			
Kolejacja	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 Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 30 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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 30 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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 30 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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 30 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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 30 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 wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2446.37 kcal; Białko ogółem: 89.80 g; Tłuszcz: 65.21 g; Kw. tł. nasy.: 19.46 g; Węglowodany ogółem: 384.53 g; W tym cukry: 72.59 g; Błonnik pok.: 36.52 g; Sól: 8.26 g;	Wartość energetyczna: 2273.63 kcal; Białko ogółem: 84.80 g; Tłuszcz: 55.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.34 g; Węglowodany ogółem: 366.56 g; W tym cukry: 69.78 g; Błonnik pok.: 24.51 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2478.52 kcal; Białko ogółem: 101.74 g; Tłuszcz: 72.33 g; Kw. tł. nasy.: 21.25 g; Węglowodany ogółem: 372.40 g; W tym cukry: 46.32 g; Błonnik pok.: 54.81 g; Sól: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 2296.89 kcal; Białko ogółem: 88.14 g; Tłuszcz: 55.30 g; Kw. tł. nasy.: 16.31 g; Węglowodany ogółem: 368.07 g; W tym cukry: 71.11 g; Błonnik pok.: 22.67 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 2471.66 kcal; Białko ogółem: 99.25 g; Tłuszcz: 61.77 g; Kw. tł. nasy.: 19.33 g; Węglowodany ogółem: 385.79 g; W tym cukry: 58.25 g; Błonnik pok.: 22.77 g; Sól: 8.15 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA BISKUPIEC

	BIS- NIDZ 1 Podstawowa	BIS- NIDZ 2 Łatwo strawna	BIS- NIDZ 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIS- NIDZ 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	BIS- NIDZ 9 Bogatobiałkowa	
2024-12-20 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem brzoskwinowy 30 g Mandarynka 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem brzoskwinowy 30 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> ) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 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 Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		II ŚN	Kasza manna z musem truskawkowym b/c 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Kasza manna z musem truskawkowym b/c 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Mandarynka 1 szt
Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ryba smażona (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Sos pietruszkowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g 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> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Sos pietruszkowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JEĆZ.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 200 g Ryba gotowana (Dorsz) 80 g ( <u>RYB.</u> ) Sos koperkowy * 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JEĆZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba gotowana (Dorsz) 80 g ( <u>RYB.</u> ) Sos koperkowy * 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD		Warzywa pieczone (buraki, marchew, cukinia) 100 g Dip ziołowy 20 g ( <u>MLE.</u> )			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z białek z natką pietruszki 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 120 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata 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 ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
	Wartość energetyczna: 2472.82 kcal; Białko ogółem: 91.42 g; Tłuszcz: 75.28 g; Kw. tł. nasy.: 23.60 g; Węglowodany ogółem: 368.90 g; W tym cukry: 94.35 g; Błonnik pok.: 29.47 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 2297.43 kcal; Białko ogółem: 94.23 g; Tłuszcz: 56.47 g; Kw. tł. nasy.: 21.62 g; Węglowodany ogółem: 364.06 g; W tym cukry: 97.96 g; Błonnik pok.: 25.00 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2246.05 kcal; Białko ogółem: 98.56 g; Tłuszcz: 78.18 g; Kw. tł. nasy.: 24.48 g; Węglowodany ogółem: 307.75 g; W tym cukry: 40.63 g; Błonnik pok.: 42.94 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2175.63 kcal; Białko ogółem: 103.39 g; Tłuszcz: 52.12 g; Kw. tł. nasy.: 17.44 g; Węglowodany ogółem: 337.05 g; W tym cukry: 80.74 g; Błonnik pok.: 27.44 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 2194.71 kcal; Białko ogółem: 105.74 g; Tłuszcz: 55.56 g; Kw. tł. nasy.: 20.38 g; Węglowodany ogółem: 330.99 g; W tym cukry: 76.88 g; Błonnik pok.: 27.94 g; Sól: 8.24 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- NIDZ 1 Podstawowa	BIS- NIDZ 2 Łatwo strawna	BIS- NIDZ 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIS- NIDZ 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	BIS- NIDZ 9 Bogatobiałkowa
2024-12-21 sobota	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka grahama-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL, GLU, JECZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka grahama-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 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 ( <b>MLE.</b> )	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Pomarańcza 1 szt. 1 szt Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g ( <b>SEL.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 250 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			
	Kolacja	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 Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz. parz w osłonce niejadalnej) 70 g ( <b>SOJ.</b> ) Ketchup 10 g ( <b>SEL.</b> ) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g 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 Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g 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 Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )	Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )		
		Wartość energetyczna: 2253.77 kcal; Białko ogółem: 75.74 g; Tłuszcz: 55.07 g; Kw. tł. nasy.: 17.39 g; Węglowodany ogółem: 376.18 g; W tym cukry: 97.29 g; Błonnik pok.: 36.19 g; Sól: 10.61 g;	Wartość energetyczna: 2249.41 kcal; Białko ogółem: 80.69 g; Tłuszcz: 52.26 g; Kw. tł. nasy.: 14.42 g; Węglowodany ogółem: 376.50 g; W tym cukry: 96.36 g; Błonnik pok.: 32.24 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2226.67 kcal; Białko ogółem: 91.57 g; Tłuszcz: 61.37 g; Kw. tł. nasy.: 16.76 g; Węglowodany ogółem: 348.87 g; W tym cukry: 44.23 g; Błonnik pok.: 52.65 g; Sól: 10.91 g;	Wartość energetyczna: 2222.14 kcal; Białko ogółem: 82.31 g; Tłuszcz: 51.92 g; Kw. tł. nasy.: 14.35 g; Węglowodany ogółem: 367.34 g; W tym cukry: 90.16 g; Błonnik pok.: 28.42 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2448.74 kcal; Białko ogółem: 99.33 g; Tłuszcz: 60.08 g; Kw. tł. nasy.: 17.97 g; Węglowodany ogółem: 390.78 g; W tym cukry: 97.95 g; Błonnik pok.: 33.77 g; Sól: 7.92 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- NIDZ 1 Podstawowa	BIS- NIDZ 2 Łatwo strawna	BIS- NIDZ 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIS- NIDZ 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	BIS- NIDZ 9 Bogatobiałkowa
2024-12-22 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</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 Serek ziarnisty naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Kalarepa 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek ziarnisty naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL, GLU, JECZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek ziarnisty naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Kalarepa 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek ziarnisty naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek ziarnisty naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt Kanaпка z szynką i ogórkiem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, ogórek 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kanaпка z szynką i pomidorem (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> )	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 80 g Sos własny () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> )	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 80 g Sos własny () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet wieprzowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos własny () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> )	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 80 g Sos własny () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> )
	PD			Salatka z brokuła, kalafiora, oleju i koperku 100 g		
	Kolacja	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 Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Sałata z pomidora i sałaty lodowej 100 g 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 Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Sałata z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Sałata z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Sałata z pomidora i sałaty lodowej b/skórki 100 g 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 Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Sałata 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 0,33l 1 szt	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2515.68 kcal; Białko ogółem: 92.53 g; Tłuszcz: 73.75 g; Kw. tł. nasy.: 19.95 g; Węglowodany ogółem: 384.93 g; W tym cukry: 75.42 g; Błonnik pok.: 34.99 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2389.92 kcal; Białko ogółem: 97.01 g; Tłuszcz: 62.28 g; Kw. tł. nasy.: 19.68 g; Węglowodany ogółem: 373.18 g; W tym cukry: 72.72 g; Błonnik pok.: 29.89 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 2153.55 kcal; Białko ogółem: 100.15 g; Tłuszcz: 62.13 g; Kw. tł. nasy.: 18.48 g; Węglowodany ogółem: 321.06 g; W tym cukry: 43.82 g; Błonnik pok.: 51.49 g; Sól: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 2512.52 kcal; Białko ogółem: 97.25 g; Tłuszcz: 71.07 g; Kw. tł. nasy.: 21.00 g; Węglowodany ogółem: 382.14 g; W tym cukry: 76.47 g; Błonnik pok.: 25.08 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2499.12 kcal; Białko ogółem: 103.10 g; Tłuszcz: 66.97 g; Kw. tł. nasy.: 22.67 g; Węglowodany ogółem: 383.06 g; W tym cukry: 59.16 g; Błonnik pok.: 27.88 g; Sól: 8.95 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 JEĆZ - 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,