

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- SZCZ D01 Podstawowa	BIS- SZCZ D02 Łatwo strawna	BIS- SZCZ D03 Z org.łatwoprzyswajalnych węgl.	BIS- SZCZ D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	BIS- SZCZ P02/1 Dzieci 1-3
2026-06-22 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Ogórek świeży 100 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL</u> )	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Ogórek świeży 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL</u> )	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 25 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL</u> )
	II SN			Jabłko 150 g		Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ</u> )
	Obiad	Brokułowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlety z ciecierzycy () - pieczone 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem 150 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z jaj-pieczony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem 150 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlety z ciecierzycy () - pieczone 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sos jarzynowo drobiowy* 120 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z makaronem * 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g Kotlet z jaj-pieczony 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 150 ml
	PD			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Pomidor b/skórki 100 g
	PN	Wafle ryżowe 20 g		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )	Wafle ryżowe 20 g	
	Wartość energetyczna: 1949.73 kcal; Białko ogółem: 65.91 g; Tłuszcz: 61.54 g; Kw. tł. nasy.: 23.23 g; Węglowodany ogółem: 310.13 g; W tym cukry: 45.29 g; Błonnik pok.: 33.92 g; Sód: 2696.64 mg;	Wartość energetyczna: 2041.52 kcal; Białko ogółem: 73.05 g; Tłuszcz: 66.86 g; Kw. tł. nasy.: 25.71 g; Węglowodany ogółem: 308.36 g; W tym cukry: 45.42 g; Błonnik pok.: 29.16 g; Sód: 3094.33 mg;	Wartość energetyczna: 2053.00 kcal; Białko ogółem: 77.04 g; Tłuszcz: 68.01 g; Kw. tł. nasy.: 25.04 g; Węglowodany ogółem: 326.03 g; W tym cukry: 34.01 g; Błonnik pok.: 50.78 g; Sód: 3051.94 mg;	Wartość energetyczna: 1717.94 kcal; Białko ogółem: 63.44 g; Tłuszcz: 35.63 g; Kw. tł. nasy.: 13.93 g; Węglowodany ogółem: 301.44 g; W tym cukry: 53.19 g; Błonnik pok.: 21.91 g; Sód: 1955.22 mg;	Wartość energetyczna: 1486.99 kcal; Białko ogółem: 50.43 g; Tłuszcz: 49.96 g; Kw. tł. nasy.: 18.30 g; Węglowodany ogółem: 227.57 g; W tym cukry: 43.73 g; Błonnik pok.: 16.37 g; Sód: 1538.39 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- SZCZ D01 Podstawowa	BIS- SZCZ D02 Łatwo strawna	BIS- SZCZ D03 Z org.łatwo przyswajalnych węgl.	BIS- SZCZ D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	BIS- SZCZ P02/1 Dzieci 1-3
2026-06-23 wtorek	Śniadanie	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 100 g	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor b/skórki 100 g	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 150 ml
	II ŚN			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )		Koktajl truskawkowy* 150 ml ( <u>MLE</u> )
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bitka z szynki wieprzowej duszona 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos koperkowy * 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Sos koperkowy * 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bitka z szynki wieprzowej duszona 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos koperkowy * 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Dynia duszona z marchewką * 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bitka z szynki wieprzowej duszona 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos koperkowy * 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Sos koperkowy * 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bitka z szynki wieprzowej duszona 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos koperkowy * 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Dynia duszona z marchewką * (bez oleju) 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino * 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Klopsik wieprzowy 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos koperkowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Dynia duszona z marchewką * 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 150 ml
	PD			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 100 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )
	Kolejca	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek ziarnisty naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Banan 150 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek ziarnisty naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Banan 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek ziarnisty naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 150 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek ziarnisty naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Banan 150 g	Herbata czarna granulowana z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek ziarnisty naturalny 40 g ( <u>MLE</u> ) Banan 100 g
	PN	Wafle ryżowe 20 g		Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb ż-psz 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u> )	Wafle ryżowe 20 g	
	Wartość energetyczna: 2152.98 kcal; Białko ogółem: 77.89 g; Tłuszcz: 66.01 g; Kw. tł. nasy.: 28.11 g; Węglowodany ogółem: 333.77 g; W tym cukry: 88.77 g; Błonnik pok.: 24.60 g; Sód: 2119.31 mg;	Wartość energetyczna: 2235.79 kcal; Białko ogółem: 79.84 g; Tłuszcz: 65.05 g; Kw. tł. nasy.: 28.09 g; Węglowodany ogółem: 349.41 g; W tym cukry: 95.42 g; Błonnik pok.: 23.55 g; Sód: 2279.66 mg;	Wartość energetyczna: 2119.22 kcal; Białko ogółem: 91.86 g; Tłuszcz: 75.20 g; Kw. tł. nasy.: 30.98 g; Węglowodany ogółem: 305.25 g; W tym cukry: 38.21 g; Błonnik pok.: 39.87 g; Sód: 2269.94 mg;	Wartość energetyczna: 2128.60 kcal; Białko ogółem: 84.78 g; Tłuszcz: 47.05 g; Kw. tł. nasy.: 18.53 g; Węglowodany ogółem: 356.59 g; W tym cukry: 75.46 g; Błonnik pok.: 20.78 g; Sód: 2306.39 mg;	Wartość energetyczna: 1585.79 kcal; Białko ogółem: 54.91 g; Tłuszcz: 47.15 g; Kw. tł. nasy.: 20.85 g; Węglowodany ogółem: 243.96 g; W tym cukry: 94.51 g; Błonnik pok.: 15.50 g; Sód: 1067.86 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- SZCZ D01 Podstawowa	BIS- SZCZ D02 Łatwo strawna	BIS- SZCZ D03 Z org.łatwo przyswajalnych węgl.	BIS- SZCZ D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	BIS- SZCZ P02/1 Dzieci 1-3
2026-06-24 środa	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Płatki kukurydziane 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL</u> )	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Płatki kukurydziane 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL</u> )	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL</u> )	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Płatki kukurydziane 10 g Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 150 ml Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL</u> )
	II ŚN			Jabłko 150 g		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Obiad	Zupa z soczewicą i warzywami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kotlet mielony drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Ziemniaki gotowane puree 200 g ( <u>MLE</u> ) Buraczki po francusku z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Gryskowa * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos jarzynowy * 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane puree 200 g ( <u>MLE</u> ) Kalafior gotowany z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa z soczewicą i warzywami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos jarzynowy * 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane puree 200 g ( <u>MLE</u> ) Kalafior gotowany z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Gryskowa * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos jarzynowy * 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane puree 200 g ( <u>MLE</u> ) Seler z pietruszką gotowany b/oleju ( ) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Gryskowa * 200 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane puree 100 g ( <u>MLE</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos jarzynowy * 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kalafior gotowany z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 150 ml
	PD			Kanapka z serkiem i salata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, salata 5g, serek 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u> )		Wafle ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Rzodkiew biała 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z ziołami 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Rzodkiew biała 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z ziołami 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z ziołami 40 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 100 g
	PN	Wafle ryżowe 20 g		Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, salata zielona 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )	Wafle ryżowe 20 g	
	Wartość energetyczna: 2332.66 kcal; Białko ogółem: 84.04 g; Tłuszcz: 87.06 g; Kw. tł. nasy.: 34.31 g; Węglowodany ogółem: 330.12 g; W tym cukry: 50.91 g; Błonnik pok.: 34.66 g; Sód: 3326.56 mg;	Wartość energetyczna: 1829.15 kcal; Białko ogółem: 71.34 g; Tłuszcz: 53.21 g; Kw. tł. nasy.: 24.78 g; Węglowodany ogółem: 282.32 g; W tym cukry: 44.84 g; Błonnik pok.: 23.45 g; Sód: 2937.49 mg;	Wartość energetyczna: 2345.58 kcal; Białko ogółem: 98.05 g; Tłuszcz: 84.13 g; Kw. tł. nasy.: 38.63 g; Węglowodany ogółem: 343.31 g; W tym cukry: 36.30 g; Błonnik pok.: 51.48 g; Sód: 3685.70 mg;	Wartość energetyczna: 1783.14 kcal; Białko ogółem: 75.28 g; Tłuszcz: 38.98 g; Kw. tł. nasy.: 16.59 g; Węglowodany ogółem: 300.40 g; W tym cukry: 41.90 g; Błonnik pok.: 25.85 g; Sód: 2542.48 mg;	Wartość energetyczna: 1375.95 kcal; Białko ogółem: 49.90 g; Tłuszcz: 39.81 g; Kw. tł. nasy.: 17.15 g; Węglowodany ogółem: 215.82 g; W tym cukry: 56.17 g; Błonnik pok.: 19.11 g; Sód: 1430.75 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- SZCZ D01 Podstawowa	BIS- SZCZ D02 Łatwo strawna	BIS- SZCZ D03 Z org.łatwo przyswajalnych węgl.	BIS- SZCZ D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	BIS- SZCZ P02/1 Dzieci 1-3
2026-06-25 czwartek	Śniadanie	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 150 g	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 150 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 150 g	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 150 ml Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 150 g
	II SN			Maślanka naturalna 0,33l 1 szt ( <b>MLE</b> )		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )
	Obiad	Ziemniaczana * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 120 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Salata zielona z jogurtem 60 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 120 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Salata zielona z jogurtem 60 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 120 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Marchew gotowana b/oleju* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 120 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Marchew gotowana b/oleju* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 150 g Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 80 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 150 ml
	PD			Kasza manna z jabłkiem prażonym b/c 200 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )		Kasza manna z jabłkiem prażonym b/c 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</b> ) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</b> ) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</b> ) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 150 ml Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 25 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</b> ) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g
	PN	Wafle ryżowe 20 g		Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Wafle ryżowe 20 g	
	Wartość energetyczna: 2014.23 kcal; Białko ogółem: 65.59 g; Tłuszcz: 62.01 g; Kw. tł. nasy.: 25.89 g; Węglowodany ogółem: 319.19 g; W tym cukry: 75.56 g; Błonnik pok.: 24.73 g; Sód: 2558.92 mg;	Wartość energetyczna: 2030.84 kcal; Białko ogółem: 65.50 g; Tłuszcz: 61.77 g; Kw. tł. nasy.: 25.89 g; Węglowodany ogółem: 319.28 g; W tym cukry: 74.60 g; Błonnik pok.: 21.71 g; Sód: 2669.83 mg;	Wartość energetyczna: 2203.39 kcal; Białko ogółem: 90.23 g; Tłuszcz: 74.01 g; Kw. tł. nasy.: 32.06 g; Węglowodany ogółem: 326.42 g; W tym cukry: 61.81 g; Błonnik pok.: 39.94 g; Sód: 2867.21 mg;	Wartość energetyczna: 2010.41 kcal; Białko ogółem: 70.21 g; Tłuszcz: 50.58 g; Kw. tł. nasy.: 17.87 g; Węglowodany ogółem: 334.39 g; W tym cukry: 60.54 g; Błonnik pok.: 23.31 g; Sód: 2336.40 mg;	Wartość energetyczna: 1639.74 kcal; Białko ogółem: 55.03 g; Tłuszcz: 53.21 g; Kw. tł. nasy.: 21.58 g; Węglowodany ogółem: 246.43 g; W tym cukry: 79.15 g; Błonnik pok.: 18.59 g; Sód: 1587.31 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- SZCZ D01 Podstawowa	BIS- SZCZ D02 Łatwo strawna	BIS- SZCZ D03 Z org.łatwo przyswajalnych węgl.	BIS- SZCZ D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	BIS- SZCZ P02/1 Dzieci 1-3
2026-06-26 piątek	Śniadanie	Platki owsiane + rodzynki 20 g ( <u>GLU OW.</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek śmietankowy naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek śmietankowy naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek śmietankowy naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek śmietankowy naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 150 ml Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek śmietankowy naturalny 40 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 100 g
	II SN			Jabłko 150 g		Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Sędz z cebulką w oleju 150 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki gotowane puree 200 g ( <u>MLE</u> ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki gotowane puree 200 g ( <u>MLE</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem pełnoziarnistym* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki gotowane puree 200 g ( <u>MLE</u> ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki gotowane puree 200 g ( <u>MLE</u> ) Szpinak gotowany z olejem* (bez oleju) 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pulpet rybny (Morszczuk) 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Ziemniaki gotowane puree 100 g ( <u>MLE</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 150 ml
	PD			Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g		Chrupki kukurydziane 20 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Cwikła z jabłkiem b/c 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Cwikła z jabłkiem b/c 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ</u> ) Cwikła z jabłkiem b/c 100 g
PN	Wafle ryżowe 20 g		Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Wafle ryżowe 20 g		
	Wartość energetyczna: 2177.12 kcal; Białko ogółem: 66.18 g; Tłuszcz: 96.23 g; Kw. tł. nasy.: 37.72 g; Węglowodany ogółem: 284.18 g; W tym cukry: 62.41 g; Błonnik pok.: 26.82 g; Sód: 3287.31 mg;	Wartość energetyczna: 1923.23 kcal; Białko ogółem: 74.64 g; Tłuszcz: 67.78 g; Kw. tł. nasy.: 34.26 g; Węglowodany ogółem: 270.48 g; W tym cukry: 50.43 g; Błonnik pok.: 21.26 g; Sód: 2486.16 mg;	Wartość energetyczna: 2015.81 kcal; Białko ogółem: 83.36 g; Tłuszcz: 77.95 g; Kw. tł. nasy.: 38.09 g; Węglowodany ogółem: 286.46 g; W tym cukry: 52.10 g; Błonnik pok.: 42.05 g; Sód: 2425.86 mg;	Wartość energetyczna: 1833.83 kcal; Białko ogółem: 79.86 g; Tłuszcz: 51.06 g; Kw. tł. nasy.: 25.33 g; Węglowodany ogółem: 278.14 g; W tym cukry: 43.79 g; Błonnik pok.: 17.91 g; Sód: 2429.71 mg;	Wartość energetyczna: 1370.91 kcal; Białko ogółem: 51.50 g; Tłuszcz: 43.73 g; Kw. tł. nasy.: 21.29 g; Węglowodany ogółem: 203.90 g; W tym cukry: 52.34 g; Błonnik pok.: 17.81 g; Sód: 1197.85 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- SZCZ D01 Podstawowa	BIS- SZCZ D02 Łatwo strawna	BIS- SZCZ D03 Z org.łatwo przyswajalnych węgl.	BIS- SZCZ D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	BIS- SZCZ P02/1 Dzieci 1-3
2026-06-27 sobota	Śniadanie	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 100 g	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 100 g	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 100 g
	II ŚN			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )		Wafelki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kasza bulgur 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>MLE, PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane puree 200 g ( <b>MLE</b> ) Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 200 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 100 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 150 ml
	PD			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</b> )		Banan 1/2 szt. 1 Por
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pasta z brokuła * 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ</b> ) Pasta z brokuła * 100 g
	PN	Wafle ryżowe 20 g		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	Wafle ryżowe 20 g	
		Wartość energetyczna: 2074.37 kcal; Białko ogółem: 73.82 g; Tłuszcz: 67.64 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 318.93 g; W tym cukry: 61.76 g; Błonnik pok.: 32.02 g; Sód: 3751.79 mg;	Wartość energetyczna: 1993.07 kcal; Białko ogółem: 68.05 g; Tłuszcz: 62.52 g; Kw. tł. nasy.: 24.83 g; Węglowodany ogółem: 310.04 g; W tym cukry: 71.03 g; Błonnik pok.: 26.99 g; Sód: 3324.94 mg;	Wartość energetyczna: 2087.86 kcal; Białko ogółem: 86.55 g; Tłuszcz: 74.34 g; Kw. tł. nasy.: 25.96 g; Węglowodany ogółem: 304.12 g; W tym cukry: 15.51 g; Błonnik pok.: 42.33 g; Sód: 4090.22 mg;	Wartość energetyczna: 1809.54 kcal; Białko ogółem: 69.99 g; Tłuszcz: 40.82 g; Kw. tł. nasy.: 16.17 g; Węglowodany ogółem: 308.91 g; W tym cukry: 54.28 g; Błonnik pok.: 24.19 g; Sód: 2614.49 mg;	Wartość energetyczna: 1647.13 kcal; Białko ogółem: 56.00 g; Tłuszcz: 59.42 g; Kw. tł. nasy.: 24.36 g; Węglowodany ogółem: 233.60 g; W tym cukry: 78.85 g; Błonnik pok.: 18.56 g; Sód: 1814.73 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- SZCZ D01 Podstawowa	BIS- SZCZ D02 Łatwo strawna	BIS- SZCZ D03 Z org.łatwo przyswajalnych węgl.	BIS- SZCZ D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	BIS- SZCZ P02/1 Dzieci 1-3
2026-06-28 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 100 g
	II SN			Jabłko 150 g		Jabłko 100 g
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 80 g Ziemniaki gotowane puree 200 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 80 g Ziemniaki gotowane puree 200 g ( <b>MLE</b> ) Brokuł gotowany z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 80 g Ziemniaki gotowane puree 200 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 80 g Ziemniaki gotowane puree 200 g ( <b>MLE</b> ) Marchew gotowana (bez oleju)* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 200 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Pulpet drobiowy 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki gotowane puree 100 g ( <b>MLE</b> ) Brokuł gotowany z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 150 ml
	PD			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt
	Kolejca	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR.</b> ) Ogórek świeży 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR.</b> ) Pomidor 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR.</b> ) Ogórek świeży 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR.</b> ) Pomidor b/skórki 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR.</b> ) Pomidor b/skórki 100 g
	PN	Wafle ryżowe 20 g		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	Wafle ryżowe 20 g	
		Wartość energetyczna: 1999.95 kcal; Białko ogółem: 79.51 g; Tłuszcz: 68.29 g; Kw. tł. nasy.: 29.06 g; Węglowodany ogółem: 288.48 g; W tym cukry: 65.86 g; Błonnik pok.: 24.73 g; Sód: 2504.21 mg;	Wartość energetyczna: 1962.80 kcal; Białko ogółem: 80.74 g; Tłuszcz: 65.40 g; Kw. tł. nasy.: 28.86 g; Węglowodany ogółem: 281.29 g; W tym cukry: 59.56 g; Błonnik pok.: 22.07 g; Sód: 2704.82 mg;	Wartość energetyczna: 2060.42 kcal; Białko ogółem: 91.86 g; Tłuszcz: 74.45 g; Kw. tł. nasy.: 32.15 g; Węglowodany ogółem: 293.00 g; W tym cukry: 46.51 g; Błonnik pok.: 40.35 g; Sód: 2799.43 mg;	Wartość energetyczna: 1860.99 kcal; Białko ogółem: 73.88 g; Tłuszcz: 47.58 g; Kw. tł. nasy.: 20.32 g; Węglowodany ogółem: 301.22 g; W tym cukry: 59.98 g; Błonnik pok.: 21.02 g; Sód: 2046.20 mg;	Wartość energetyczna: 1304.73 kcal; Białko ogółem: 51.32 g; Tłuszcz: 41.16 g; Kw. tł. nasy.: 17.83 g; Węglowodany ogółem: 192.66 g; W tym cukry: 45.47 g; Błonnik pok.: 14.51 g; Sód: 1310.67 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- SZCZ D01 Podstawowa	BIS- SZCZ D02 Łatwo strawna	BIS- SZCZ D03 Z org.łatwo przyswajalnych węgl.	BIS- SZCZ D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	BIS- SZCZ P02/1 Dzieci 1-3	
2026-06-29 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasztet drobiowo-wp z warzywami* 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Ogórek świeży 100 g	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u> ) Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u> ) Ogórek świeży 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u> ) Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL</u> )	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 25 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u> ) Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL</u> )	
	II SN			Arbuz 150 g		Banan 100 g	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą () 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą () 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Klopsik drobiowy z udźca 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Jabłka prażone b/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE</u> ) Marchew gotowana (bez oleju)* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami* 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą () 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 150 ml	
	PD			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek ziarnisty naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Salatka wiosenna - diety 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek ziarnisty naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Salatka wiosenna - diety 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek ziarnisty naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Salatka wiosenna - diety 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek ziarnisty naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek ziarnisty naturalny 40 g ( <u>MLE</u> ) Salatka wiosenna - diety 100 g	
	PN	Wafle ryżowe 20 g		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Wafle ryżowe 20 g		
	Wartość energetyczna: 2321.26 kcal; Białko ogółem: 76.13 g; Tłuszcz: 78.45 g; Kw. tł. nasy.: 36.72 g; Węglowodany ogółem: 353.34 g; W tym cukry: 87.24 g; Błonnik pok.: 30.39 g; Sód: 2313.17 mg;	Wartość energetyczna: 2285.65 kcal; Białko ogółem: 70.13 g; Tłuszcz: 74.04 g; Kw. tł. nasy.: 35.67 g; Węglowodany ogółem: 355.45 g; W tym cukry: 86.17 g; Błonnik pok.: 28.02 g; Sód: 2810.65 mg;	Wartość energetyczna: 2070.50 kcal; Białko ogółem: 74.25 g; Tłuszcz: 69.02 g; Kw. tł. nasy.: 27.20 g; Węglowodany ogółem: 323.00 g; W tym cukry: 50.46 g; Błonnik pok.: 42.75 g; Sód: 2865.51 mg;	Wartość energetyczna: 1915.73 kcal; Białko ogółem: 58.44 g; Tłuszcz: 39.92 g; Kw. tł. nasy.: 18.17 g; Węglowodany ogółem: 352.01 g; W tym cukry: 50.97 g; Błonnik pok.: 25.69 g; Sód: 2197.56 mg;	Wartość energetyczna: 1705.42 kcal; Białko ogółem: 48.25 g; Tłuszcz: 55.41 g; Kw. tł. nasy.: 24.46 g; Węglowodany ogółem: 266.76 g; W tym cukry: 98.01 g; Błonnik pok.: 20.86 g; Sód: 1369.76 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- SZCZ D01 Podstawowa	BIS- SZCZ D02 Łatwo strawna	BIS- SZCZ D03 Z org.łatwo przyswajalnych węgl.	BIS- SZCZ D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	BIS- SZCZ P02/1 Dzieci 1-3
2026-06-30 wtorek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Płatki kukurydziane 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Rzodkiew biała - tarta 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Płatki kukurydziane 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Rzodkiew biała - tarta 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor b/skórki 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Płatki kukurydziane 10 g Herbata czarna granulowana z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor b/skórki 100 g
	II ŚN			Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )		Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )
	Obiad	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kotlet drobiowy panierowany 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki gotowane puree 200 g ( <u>MLE</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Ziemniaki gotowane puree 200 g ( <u>MLE</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym* dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Ziemniaki gotowane puree 200 g ( <u>MLE</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Ziemniaki gotowane puree 200 g ( <u>MLE</u> ) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pierogi z serem* 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Mus z truskawek* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 150 ml
	PD			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek śmietankowy naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor b/skórki 100 g
	PN	Wafle ryżowe 20 g		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Wafle ryżowe 20 g	
	Wartość energetyczna: 2019.01 kcal; Białko ogółem: 76.50 g; Tłuszcz: 64.72 g; Kw. tł. nasy.: 25.07 g; Węglowodany ogółem: 303.48 g; W tym cukry: 59.11 g; Błonnik pok.: 27.76 g; Sód: 2947.39 mg;	Wartość energetyczna: 1846.20 kcal; Białko ogółem: 76.55 g; Tłuszcz: 49.23 g; Kw. tł. nasy.: 23.95 g; Węglowodany ogółem: 288.60 g; W tym cukry: 60.46 g; Błonnik pok.: 20.15 g; Sód: 2789.90 mg;	Wartość energetyczna: 1969.20 kcal; Białko ogółem: 104.12 g; Tłuszcz: 60.97 g; Kw. tł. nasy.: 26.80 g; Węglowodany ogółem: 288.25 g; W tym cukry: 34.51 g; Błonnik pok.: 40.37 g; Sód: 3116.89 mg;	Wartość energetyczna: 1807.01 kcal; Białko ogółem: 73.23 g; Tłuszcz: 44.93 g; Kw. tł. nasy.: 24.94 g; Węglowodany ogółem: 290.33 g; W tym cukry: 53.71 g; Błonnik pok.: 17.21 g; Sód: 2352.84 mg;	Wartość energetyczna: 1630.02 kcal; Białko ogółem: 73.32 g; Tłuszcz: 43.24 g; Kw. tł. nasy.: 18.59 g; Węglowodany ogółem: 242.42 g; W tym cukry: 67.15 g; Błonnik pok.: 13.23 g; Sód: 1112.85 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- SZCZ D01 Podstawowa	BIS- SZCZ D02 Łatwo strawna	BIS- SZCZ D03 Z org.łatwo przyswajalnych węgl.	BIS- SZCZ D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	BIS- SZCZ P02/1 Dzieci 1-3
2026-07-01 środa	Śniadanie	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 150 g	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 150 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 150 g	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 150 g
	II SN			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u> )
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos majerankowy * 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos majerankowy * 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos majerankowy * 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos majerankowy * 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane puree 200 g ( <u>MLE</u> ) Marchew gotowana (bez oleju)* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * ( ) 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos majerankowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 100 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 150 ml
	PD			Słupki papryki 100 g Dip ziołowy 30 g ( <u>MLE</u> )		Banan 1/2 szt. 1 Por
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет ryбно- warzywny (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Ogórek świeży 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет ryбно- warzywny (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Seler z pietruszką gotowany z olejem ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет ryбно- warzywny (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Ogórek świeży 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> ) Seler z pietruszką gotowany z olejem ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	Herbata czarna granulowana z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor b/skórki 100 g
	PN	Wafle ryżowe 20 g		Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Wafle ryżowe 20 g	
	Wartość energetyczna: 2208.42 kcal; Białko ogółem: 86.00 g; Tłuszcz: 65.14 g; Kw. tł. nasy.: 28.36 g; Węglowodany ogółem: 344.70 g; W tym cukry: 85.82 g; Błonnik pok.: 32.31 g; Sód: 2544.98 mg;	Wartość energetyczna: 2212.00 kcal; Białko ogółem: 85.51 g; Tłuszcz: 58.08 g; Kw. tł. nasy.: 26.56 g; Węglowodany ogółem: 359.53 g; W tym cukry: 84.23 g; Błonnik pok.: 34.15 g; Sód: 2665.92 mg;	Wartość energetyczna: 2187.84 kcal; Białko ogółem: 95.62 g; Tłuszcz: 70.42 g; Kw. tł. nasy.: 30.26 g; Węglowodany ogółem: 335.55 g; W tym cukry: 47.48 g; Błonnik pok.: 44.21 g; Sód: 3486.63 mg;	Wartość energetyczna: 1940.30 kcal; Białko ogółem: 78.82 g; Tłuszcz: 38.89 g; Kw. tł. nasy.: 18.27 g; Węglowodany ogółem: 336.69 g; W tym cukry: 60.77 g; Błonnik pok.: 26.41 g; Sód: 2356.10 mg;	Wartość energetyczna: 1497.70 kcal; Białko ogółem: 50.53 g; Tłuszcz: 38.69 g; Kw. tł. nasy.: 18.16 g; Węglowodany ogółem: 255.80 g; W tym cukry: 96.09 g; Błonnik pok.: 19.72 g; Sód: 1308.28 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- SZCZ D01 Podstawowa	BIS- SZCZ D02 Łatwo strawna	BIS- SZCZ D03 Z org.łatwo przyswajalnych węgl.	BIS- SZCZ D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	BIS- SZCZ P02/1 Dzieci 1-3
2026-07-02 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Płatki owsiane + rodzynki 20 g ( <u>GLU OW</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ), Paszтет z fasoli ( ) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Pomidor 100 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ), Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ), Pomidor 100 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ), Paszтет z fasoli ( ) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ), Pomidor b/skórki 100 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 25 g ( <u>SOJ, MLE</u> ), Pomidor b/skórki 100 g
	II SN			Jabłko 150 g		Jabłko pieczone 100 g
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos boloński z mięsa wp* (dieta). 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* 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 z mięsa wieprz łop* 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos boloński z mięsa wp* (dieta). 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami* 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos boloński z mięsa wp* (dieta). 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 150 ml
	PD			Maślanka z płatkami owsianymi 150 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ),		Maślanka 150 ml ( <u>MLE</u> ),
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ), Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR</u> ), Cwikła z jabłkiem b/c 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ), Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR</u> ), Cwikła z jabłkiem b/c 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ), Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR</u> ), Cwikła z jabłkiem b/c 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR</u> ), Cwikła z jabłkiem b/c 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 25 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR</u> ), Cwikła z jabłkiem b/c 100 g
	PN	Wafle ryżowe 20 g		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ),	Wafle ryżowe 20 g	
	Wartość energetyczna: 2281.29 kcal; Białko ogółem: 75.69 g; Tłuszcz: 75.02 g; Kw. tł. nasy.: 27.80 g; Węglowodany ogółem: 354.05 g; W tym cukry: 52.16 g; Błonnik pok.: 35.53 g; Sód: 2369.02 mg;	Wartość energetyczna: 1946.33 kcal; Białko ogółem: 70.13 g; Tłuszcz: 57.28 g; Kw. tł. nasy.: 24.92 g; Węglowodany ogółem: 300.74 g; W tym cukry: 43.02 g; Błonnik pok.: 19.01 g; Sód: 2676.59 mg;	Wartość energetyczna: 2346.33 kcal; Białko ogółem: 88.68 g; Tłuszcz: 82.19 g; Kw. tł. nasy.: 31.44 g; Węglowodany ogółem: 356.07 g; W tym cukry: 52.11 g; Błonnik pok.: 51.37 g; Sód: 2845.99 mg;	Wartość energetyczna: 1906.64 kcal; Białko ogółem: 73.32 g; Tłuszcz: 44.27 g; Kw. tł. nasy.: 16.62 g; Węglowodany ogółem: 318.39 g; W tym cukry: 47.16 g; Błonnik pok.: 20.21 g; Sód: 2269.41 mg;	Wartość energetyczna: 1345.84 kcal; Białko ogółem: 53.13 g; Tłuszcz: 40.92 g; Kw. tł. nasy.: 17.83 g; Węglowodany ogółem: 196.92 g; W tym cukry: 47.46 g; Błonnik pok.: 12.48 g; Sód: 1305.89 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- SZCZ D01 Podstawowa	BIS- SZCZ D02 Łatwo strawna	BIS- SZCZ D03 Z org.łatwoprzyswajalnych węgl.	BIS- SZCZ D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	BIS- SZCZ P02/1 Dzieci 1-3
2026-07-03 piątek	Śniadanie	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> ) Salata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> ) Salata lodowa 10 g	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 40 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	I SN			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )		Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ</u> )
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JEĆZ</u> ) Ryba smażona (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Ziemniaki gotowane puree 200 g ( <u>MLE</u> ) Surówka z kapusty młodej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JEĆZ</u> ) Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Ziemniaki gotowane puree 200 g ( <u>MLE</u> ) Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JEĆZ</u> ) Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Sos chrzanowy 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, S02</u> ) Ziemniaki gotowane puree 200 g ( <u>MLE</u> ) Surówka z kapusty młodej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JEĆZ</u> ) Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Ziemniaki gotowane puree 200 g ( <u>MLE</u> ) Warzywa po grecku * (bez cukru) (bez oleju) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 200 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JEĆZ</u> ) Pulpet rybny (Morszczuk) 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Ziemniaki gotowane puree 100 g ( <u>MLE</u> ) Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 150 ml
	PD			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u> )		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Ogórek świeży 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Ogórek świeży 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor b/skórki 100 g
PN	Wafle ryżowe 20 g		Kanapka z twarogiem i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, salata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Wafle ryżowe 20 g		
	Wartość energetyczna: 2044.21 kcal; Białko ogółem: 70.94 g; Tłuszcz: 65.57 g; Kw. tł. nasy.: 25.09 g; Węglowodany ogółem: 315.57 g; W tym cukry: 79.19 g; Błonnik pok.: 27.22 g; Sód: 2075.11 mg;	Wartość energetyczna: 1940.00 kcal; Białko ogółem: 68.20 g; Tłuszcz: 52.10 g; Kw. tł. nasy.: 24.24 g; Węglowodany ogółem: 318.33 g; W tym cukry: 78.76 g; Błonnik pok.: 24.61 g; Sód: 2244.75 mg;	Wartość energetyczna: 1852.55 kcal; Białko ogółem: 83.22 g; Tłuszcz: 63.51 g; Kw. tł. nasy.: 26.30 g; Węglowodany ogółem: 274.38 g; W tym cukry: 20.73 g; Błonnik pok.: 33.51 g; Sód: 2171.19 mg;	Wartość energetyczna: 1794.41 kcal; Białko ogółem: 82.87 g; Tłuszcz: 35.83 g; Kw. tł. nasy.: 15.43 g; Węglowodany ogółem: 299.49 g; W tym cukry: 45.19 g; Błonnik pok.: 19.05 g; Sód: 1757.94 mg;	Wartość energetyczna: 1393.56 kcal; Białko ogółem: 50.53 g; Tłuszcz: 39.79 g; Kw. tł. nasy.: 17.42 g; Węglowodany ogółem: 225.84 g; W tym cukry: 75.35 g; Błonnik pok.: 16.02 g; Sód: 1092.12 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- SZCZ D01 Podstawowa	BIS- SZCZ D02 Łatwo strawna	BIS- SZCZ D03 Z org.łatwoprzyswajalnych węgl.	BIS- SZCZ D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	BIS- SZCZ P02/1 Dzieci 1-3
2026-07-04 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz. parz w osłonce niejadalnej) 90 g ( <u>SOJ.</u> ) Musztarda 10 g ( <u>GOR.</u> ) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem ( ) 100 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) <u>MLE. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, SO2.</u> Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL</u> )	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) <u>MLE. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, SO2.</u> Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem ( ) 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) <u>MLE. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, SO2.</u> Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL</u> )	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 25 g ( <u>SOJ.</u> ) <u>MLE. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, SO2.</u> Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL</u> )
	II ŚN			Jabłko 150 g		Jabłko pieczone 100 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g ( <u>SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Potrawka drobiowa z warzywami * 120 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g ( <u>SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Potrawka drobiowa z warzywami * 120 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane (bez oleju) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Potrawka drobiowa z warzywami * 80 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko 150 g Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 150 ml
	PD			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u> ) <u>MLE. może zawierać: OZI, SEL, GOR, SEZ.</u> Ogórek świeży 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Salata zielona 10 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g
	PN	Wafle ryżowe 20 g		Kanapka z jajkiem i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, salata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Wafle ryżowe 20 g	
	Wartość energetyczna: 2277.74 kcal; Białko ogółem: 69.95 g; Tłuszcz: 86.96 g; Kw. tł. nasy.: 32.93 g; Węglowodany ogółem: 326.52 g; W tym cukry: 57.74 g; Błonnik pok.: 28.48 g; Sód: 3275.03 mg;	Wartość energetyczna: 1913.48 kcal; Białko ogółem: 60.91 g; Tłuszcz: 56.24 g; Kw. tł. nasy.: 22.91 g; Węglowodany ogółem: 308.61 g; W tym cukry: 49.70 g; Błonnik pok.: 23.70 g; Sód: 3069.22 mg;	Wartość energetyczna: 2148.86 kcal; Białko ogółem: 76.33 g; Tłuszcz: 76.85 g; Kw. tł. nasy.: 28.27 g; Węglowodany ogółem: 328.96 g; W tym cukry: 40.85 g; Błonnik pok.: 48.52 g; Sód: 4035.22 mg;	Wartość energetyczna: 1856.42 kcal; Białko ogółem: 63.81 g; Tłuszcz: 40.72 g; Kw. tł. nasy.: 14.63 g; Węglowodany ogółem: 323.80 g; W tym cukry: 52.38 g; Błonnik pok.: 21.23 g; Sód: 2641.48 mg;	Wartość energetyczna: 1460.16 kcal; Białko ogółem: 45.01 g; Tłuszcz: 43.05 g; Kw. tł. nasy.: 16.22 g; Węglowodany ogółem: 232.24 g; W tym cukry: 68.07 g; Błonnik pok.: 17.66 g; Sód: 1511.71 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- SZCZ D01 Podstawowa	BIS- SZCZ D02 Łatwo strawna	BIS- SZCZ D03 Z org.łatwo przyswajalnych węgl.	BIS- SZCZ D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	BIS- SZCZ P02/1 Dzieci 1-3
2026-07-05 niedziela	Śniadanie	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Rzodkiewka 100 g	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</b> ) Rzodkiewka 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor b/skórki 100 g	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor b/skórki 100 g
	II ŚN			Jabłko 150 g		Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane puree 200 g ( <b>MLE</b> ) Schab pieczony w rękawie 80 g Sos pieczeniowy 70 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Mizeria 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane puree 200 g ( <b>MLE</b> ) Schab pieczony w rękawie 80 g Sos własny () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Fasolka szparagowa z wody z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane puree 200 g ( <b>MLE</b> ) Sos pieczeniowy 70 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Schab pieczony w rękawie 80 g Mizeria 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane puree 200 g ( <b>MLE</b> ) Schab pieczony w rękawie 80 g Sos własny () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Marchew gotowana.* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <b>MLE</b> ) Schab pieczony w rękawie 80 g Sos własny () 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Fasolka szparagowa z wody z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 150 ml
	PD			Salatka z kalafiora ,oliwy i koperku 100 g		Wafelki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )
	Kolejca	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 80 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 150 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 80 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek a la homogenizowany 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 80 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 150 g	Herbata czarna granulowana z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek a la homogenizowany 40 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 100 g
PN	Wafle ryżowe 20 g		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	Wafle ryżowe 20 g		
	Wartość energetyczna: 1869.40 kcal; Białko ogółem: 79.53 g; Tłuszcz: 47.41 g; Kw. tł. nasy.: 26.06 g; Węglowodany ogółem: 302.05 g; W tym cukry: 85.79 g; Błonnik pok.: 25.08 g; Sód: 2308.90 mg;	Wartość energetyczna: 1912.12 kcal; Białko ogółem: 79.42 g; Tłuszcz: 49.02 g; Kw. tł. nasy.: 24.43 g; Węglowodany ogółem: 305.97 g; W tym cukry: 84.66 g; Błonnik pok.: 22.22 g; Sód: 2590.60 mg;	Wartość energetyczna: 1809.79 kcal; Białko ogółem: 87.08 g; Tłuszcz: 54.75 g; Kw. tł. nasy.: 26.97 g; Węglowodany ogółem: 280.67 g; W tym cukry: 40.76 g; Błonnik pok.: 40.36 g; Sód: 2762.97 mg;	Wartość energetyczna: 1829.45 kcal; Białko ogółem: 80.68 g; Tłuszcz: 33.03 g; Kw. tł. nasy.: 16.16 g; Węglowodany ogółem: 319.84 g; W tym cukry: 64.55 g; Błonnik pok.: 22.53 g; Sód: 2188.75 mg;	Wartość energetyczna: 1519.17 kcal; Białko ogółem: 64.85 g; Tłuszcz: 45.78 g; Kw. tł. nasy.: 23.19 g; Węglowodany ogółem: 222.43 g; W tym cukry: 69.18 g; Błonnik pok.: 16.46 g; Sód: 1319.49 mg;	

### **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,  
SKO - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,  
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

### **Oznaczenia wskaźników odż:**

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