

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA BISKUPIEC

|                         |   | BIS- MAL Podstawowa   | BIS- MAL Cukrzycowa   |
|-------------------------|---|---|---|
| 2024-09-02 poniedziałek | Sniadanie   | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt<br>( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g<br>( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt<br>( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <u>SOJ</u> )<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt<br>( <u>MLE</u> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt<br>( <u>MLE</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g<br>( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <u>SOJ</u> )<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt<br>( <u>MLE</u> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
|                         | II ŚN   |   | Arbuz 150 g<br>Kanaпка z szynką i sałata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )   |
|                         | Obiad   | Fasolowa z ziemniakami * 400 ml<br>( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sos jogurtowo truskawkowy* b/c 150 g<br>( <u>MLE</u> )<br>Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml   | Fasolowa z ziemniakami * 400 ml<br>( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sos jogurtowo truskawkowy* b/c 150 g<br>( <u>MLE</u> )<br>Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml  |
|                         | PD  |   | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt   |
|                         | Kolacja   | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g<br>( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna 100g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Roszponka 10 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml   | Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g<br>( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Roszponka 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  |
|                         | PN  | Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE</u> )  | Kanaпка z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )   |
|                         | Wartość energetyczna: 2277.05 kcal; Białko ogółem: 89.52 g; Tłuszcz: 55.32 g; Kw. tł. nasy.: 13.76 g; Węglowodany ogółem: 366.15 g; W tym cukry: 65.80 g; Błonnik pok.: 32.25 g; Sól: 6.67 g; | Wartość energetyczna: 2580.14 kcal; Białko ogółem: 108.44 g; Tłuszcz: 67.56 g; Kw. tł. nasy.: 17.41 g; Węglowodany ogółem: 406.74 g; W tym cukry: 56.37 g; Błonnik pok.: 61.98 g; Sól: 8.99 g;  |   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA BISKUPIEC

|                   |           | BIS- MAL Podstawowa   | BIS- MAL Cukrzycowa  |
|-------------------|-----------|---|--|
| 2024-09-03 wtorek | Sniadanie | Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka pszenna 100g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ</b> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ</b> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml              |
|                   | II ŚN     |   | Gruszka 1szt. 150 g<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )  |
|                   | Obiad     | Szczawiowa z ziemniakami*() 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Łopatka wieprzowa gotowana 100 g<br>Sos meksykański 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 100 g<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml  | Brokułowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Łopatka wieprzowa gotowana 100 g<br>Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 100 g<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml  |
|                   | PD        |   | Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml   |
|                   | Kolacja   | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka pszenna 100g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Sałatka wiosenna 100 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                               | Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW</b> )<br>Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałatka wiosenna 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
|                   | PN        | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt   |  |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2601.76 kcal; Białko ogółem: 103.40 g; Tłuszcz: 68.94 g; Kw. tł. nasy.: 20.83 g; Węglowodany ogółem: 401.09 g; W tym cukry: 86.26 g; Błonnik pok.: 27.81 g; Sól: 10.72 g;   | Wartość energetyczna: 2472.65 kcal; Białko ogółem: 115.22 g; Tłuszcz: 75.85 g; Kw. tł. nasy.: 21.22 g; Węglowodany ogółem: 352.58 g; W tym cukry: 63.69 g; Błonnik pok.: 50.37 g; Sól: 9.81 g;   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA BISKUPIEC

|                  |   | BIS- MAL Podstawowa   | BIS- MAL Cukrzycowa  |
|------------------|---|---|--|
| 2024-09-04 środa | Śniadanie   | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (SOJ, MLE.)<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)<br>Pomidorki koktajlowe 80 g<br>Sałata zielona z olejem 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, MLE.)<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)<br>Pomidorki koktajlowe 80 g<br>Sałata zielona z olejem 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
|                  | II ŚN   |   | Pudding z nasion chia z musem truskawkowym 150 g (MLE.)  |
|                  | Obiad   | Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.)<br>Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.)<br>Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (SEL.)<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml  | Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.)<br>Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.)<br>Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (SEL.)<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml   |
|                  | PD  |   | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt  |
|                  | Kolacja   | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Bułka pszenna 100g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Paprykarz szczeciński 50 g (RYB, SOJ.)<br>Ser żółty 30 g (MLE.)<br>Ogórek świeży 90 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml  | Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Paprykarz szczeciński 50 g (RYB, SOJ.)<br>Ser żółty 30 g (MLE.)<br>Ogórek świeży 90 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  |
|                  | PN  | Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałatą (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, serek naturalny 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)   | Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałatą (chleb graham 40g, margaryna 5g, serek naturalny 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)   |
|                  | Wartość energetyczna: 2314.01 kcal; Białko ogółem: 91.23 g; Tłuszcz: 72.35 g; Kw. tł. nasy.: 25.49 g; Węglowodany ogółem: 336.58 g; W tym cukry: 41.89 g; Błonnik pok.: 27.24 g; Sól: 8.29 g; | Wartość energetyczna: 2267.35 kcal; Białko ogółem: 95.86 g; Tłuszcz: 76.76 g; Kw. tł. nasy.: 26.68 g; Węglowodany ogółem: 322.52 g; W tym cukry: 27.50 g; Błonnik pok.: 47.91 g; Sól: 8.42 g;   |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA BISKUPIEC

|                     |           | BIS- MAL Podstawowa   | BIS- MAL Cukrzycowa   |
|---------------------|-----------|---|---|
| 2024-09-05 czwartek | Śniadanie | Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt<br>( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g<br>( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna 100g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> )<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt<br>( <u>MLE</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g<br>( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> )<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
|                     | II ŚN     |   | Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt   |
|                     | Obiad     | Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml<br>( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g<br>( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Fasolka po bretońsku 350 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Kiwi 1 szt 1 szt<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml   | Ziemniaczana * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g ( <u>SEL, GLU JE CZ</u> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c ( ) 100 g ( <u>SEL</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml  |
|                     | PD        |   | Serek homo owocowy 150g 1 szt<br>( <u>MLE</u> )   |
|                     | Kolacja   | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g<br>( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna 100g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Paszтет drobiowy z kurnej półki 50 g<br>( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> )<br>Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <u>SOJ</u> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml           | Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g<br>( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> )<br>Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <u>SOJ</u> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml          |
|                     | PN        | Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE</u> )  | Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )  |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2690.19 kcal;<br>Białko ogółem: 93.68 g; Tłuszcz: 72.04 g; Kw. tł. nasy.: 17.25 g; Węglowodany ogółem: 429.50 g; W tym cukry: 85.44 g; Błonnik pok.: 37.68 g; Sól: 10.03 g;   | Wartość energetyczna: 2733.58 kcal;<br>Białko ogółem: 118.72 g; Tłuszcz: 92.50 g; Kw. tł. nasy.: 20.96 g; Węglowodany ogółem: 384.93 g; W tym cukry: 36.23 g; Błonnik pok.: 52.91 g; Sól: 11.38 g;  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA BISKUPIEC

|                   |   | BIS- MAL Podstawowa  | BIS- MAL Cukrzycowa  |
|-------------------|---|--|--|
| 2024-09-06 piątek | Sniadanie   | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Bułka pszenna 100g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Serek naturalny Hej 150g 1 szt (MLE.)<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem b/c 90 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Serek naturalny Hej 150g 1 szt (MLE.)<br>Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 25 g (GLU PSZ, SOJ.)<br>Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem b/c 90 g<br>Rukola 10 g |
|                   | II ŚN   |  | Koktajl truskawkowy* b/c 150 ml (MLE.)   |
|                   | Obiad   | Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.)<br>Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.)<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.)<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml  | Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.)<br>Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.)<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml   |
|                   | PD  |  | Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 150 ml  |
|                   | Kolacja   | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Bułka pszenna 100g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)<br>Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.)<br>Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml         | Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)<br>Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.)<br>Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  |
|                   | PN  | Kanapka z twarogiem i sałata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarogek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)   |  |
|                   | Wartość energetyczna: 2473.35 kcal;<br>Białko ogółem: 104.63 g; Tłuszcz: 64.66 g; Kw. tł. nasy.: 18.81 g; Węglowodany ogółem: 376.42 g; W tym cukry: 64.38 g; Błonnik pok.: 32.91 g; Sól: 7.91 g; | Wartość energetyczna: 2254.24 kcal;<br>Białko ogółem: 105.73 g; Tłuszcz: 63.13 g; Kw. tł. nasy.: 20.18 g; Węglowodany ogółem: 334.85 g; W tym cukry: 48.22 g; Błonnik pok.: 48.59 g; Sól: 8.64 g;  |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA BISKUPIEC

|                   |           | BIS- MAL Podstawowa  | BIS- MAL Cukrzycowa   |
|-------------------|-----------|--|---|
| 2024-09-07 sobota | Śniadanie | Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka szkolna- wp. parzona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )<br>Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka szkolna- wp. parzona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )<br>Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
|                   | II ŚN     |  | Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )   |
|                   | Obiad     | Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g ( <u>SEL</u> )<br>Buraczki po francusku z olejem b/c 100 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml  | Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g ( <u>SEL</u> )<br>Buraczki po francusku z olejem b/c 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml   |
|                   | PD        |  | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt   |
|                   | Kolacja   | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna 100g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz, parz w osłonce niejadalnej) 90 g ( <u>SOJ</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Ketchup 15g saszetka 1 szt<br>Ogórek świeży 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                         | Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                  |
|                   | PN        | Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Hummus 30 g ( <u>SEZ</u> )   |   |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2470.72 kcal;<br>Białko ogółem: 91.96 g; Tłuszcz: 78.74 g; Kw. tł. nasy.: 22.81 g; Węglowodany ogółem: 360.50 g; W tym cukry: 68.83 g; Błonnik pok.: 28.04 g; Sól: 10.06 g;  | Wartość energetyczna: 2256.02 kcal;<br>Białko ogółem: 99.29 g; Tłuszcz: 68.46 g; Kw. tł. nasy.: 15.29 g; Węglowodany ogółem: 331.51 g; W tym cukry: 45.65 g; Błonnik pok.: 49.94 g; Sól: 7.78 g;  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA BISKUPIEC

|                      |           | BIS- MAL Podstawowa   | BIS- MAL Cukrzycowa   |
|----------------------|-----------|---|---|
| 2024-09-08 niedziela | Śniadanie | Kasza jaglana z jabłkami i truskawkami 250 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna 100g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Ser zółty 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 30 g<br>Pomidor 90 g<br>Roszponka 10 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml  | Kasza jaglana z jabłkami i truskawkami b/c 250 g<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 30 g<br>Pomidor 90 g<br>Roszponka 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  |
|                      | II ŚN     |   | Pomarańcza 250g 1 szt   |
|                      | Obiad     | Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej i kukurydzą z olejem 100 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml<br>Babka drożdżowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )  | Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml  |
|                      | PD        |   | Mus jabłkowo- buraczany 200g<br>OWOLOVO Siła&Moc 1 szt  |
|                      | Kolacja   | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna 100g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u> )<br>Sałatka z pomidorów i koperku 100 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u> )<br>Sałatka z pomidorów i koperku 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
|                      | PN        | Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt   | Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )  |
|                      |           | Wartość energetyczna: 2959.39 kcal; Białko ogółem: 125.57 g; Tłuszcz: 86.30 g; Kw. tł. nasy.: 27.21 g; Węglowodany ogółem: 432.33 g; W tym cukry: 67.02 g; Błonnik pok.: 30.62 g; Sól: 8.16 g;  | Wartość energetyczna: 2842.84 kcal; Białko ogółem: 125.30 g; Tłuszcz: 88.04 g; Kw. tł. nasy.: 27.98 g; Węglowodany ogółem: 411.91 g; W tym cukry: 59.58 g; Błonnik pok.: 56.24 g; Sól: 8.87 g;  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA BISKUPIEC

|                         |           | BIS- MAL Podstawowa   | BIS- MAL Cukrzycowa  |
|-------------------------|-----------|---|--|
| 2024-09-09 poniedziałek | Sniadanie | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, MLE.)<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)<br>Rzodkiew biała - tarta 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, MLE.)<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)<br>Rzodkiew biała - tarta 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
|                         | II ŚN     |   | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)<br>Arbuz 150 g  |
|                         | Obiad     | Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.)<br>Ryż zapiekany z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g<br>Sos waniliowy z/c 80 ml (MLE.)<br>Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml  | Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.)<br>Ryż brązowy zapiekany z jabłkiem pieczonym i cynamonem b/c 300 g<br>Sos waniliowy b/c 80 ml (MLE.)<br>Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml  |
|                         | PD        |   | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt  |
|                         | Kolacja   | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Bułka pszenna 100g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Twarożek z papryką 50 g (MLE.)<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOJ.)<br>Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml  | Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Twarożek z papryką 50 g (MLE.)<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOJ.)<br>Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  |
|                         | PN        | Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, GLU ŻYT.)  |  |
|                         |           | Wartość energetyczna: 2389.26 kcal; Białko ogółem: 75.45 g; Tłuszcz: 61.86 g; Kw. tł. nasy.: 20.82 g; Węglowodany ogółem: 399.71 g; W tym cukry: 97.98 g; Błonnik pok.: 32.90 g; Sól: 8.40 g;   | Wartość energetyczna: 2295.84 kcal; Białko ogółem: 74.59 g; Tłuszcz: 65.41 g; Kw. tł. nasy.: 21.30 g; Węglowodany ogółem: 380.73 g; W tym cukry: 73.88 g; Błonnik pok.: 55.56 g; Sól: 10.16 g;   |



Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA BISKUPIEC

|                   |           | BIS- MAL Podstawowa   | BIS- MAL Cukrzycowa   |
|-------------------|-----------|---|---|
| 2024-09-10 wtorek | Śniadanie | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka pszenna 100g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szprot w sosie pomidorowym 50 g ( <b>RYB, SEL</b> )<br>Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Salata strzępiasta czerwona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Salata strzępiasta czerwona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
|                   | II ŚN     |   | Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )   |
|                   | Obiad     | Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Surówka z rzepy, jabłka i marchewki ( ) 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Marchew gotowana z olejem* 100 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml  | Solferino* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Surówka z rzepy, jabłka i marchewki ( ) 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g ( <b>SEL</b> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml  |
|                   | PD        |   | Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g   |
|                   | Kolacja   | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka pszenna 100g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Twarożek z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <b>SOJ, MLE</b> )<br>Cwikła z chrzanem b/c ( ) 90 g ( <b>MLE, SO2</b> )<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml  | Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Twarożek z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <b>SOJ, MLE</b> )<br>Cwikła z chrzanem b/c ( ) 90 g ( <b>MLE, SO2</b> )<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml   |
|                   | PN        | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE</b> )  |   |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2564.52 kcal; Białko ogółem: 119.76 g; Tłuszcz: 58.61 g; Kw. tł. nasy.: 20.83 g; Węglowodany ogółem: 402.98 g; W tym cukry: 61.89 g; Błonnik pok.: 36.28 g; Sól: 7.92 g;  | Wartość energetyczna: 2544.42 kcal; Białko ogółem: 123.19 g; Tłuszcz: 67.73 g; Kw. tł. nasy.: 21.37 g; Węglowodany ogółem: 382.92 g; W tym cukry: 43.92 g; Błonnik pok.: 58.62 g; Sól: 9.95 g;  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA BISKUPIEC

|                  |           | BIS- MAL Podstawowa   | BIS- MAL Cukrzycowa  |
|------------------|-----------|---|--|
| 2024-09-11 środa | Śniadanie | Ryż na mleku z musem truskawkowym + 200 g ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Paszтет Jana, wędlna wieprzowa, podrobowa pieczona 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL</b> )<br>Serek śmietankowy naturalny 30 g ( <b>MLE</b> )<br>Papryka świeża 90 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )<br>Serek śmietankowy naturalny 30 g ( <b>MLE</b> )<br>Papryka świeża 90 g<br>Roszponka 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
|                  | II SN     |   | Jabłko 1 szt 1 szt<br>Orzechy włoskie łuskane 30 g ( <b>ORZ</b> )  |
|                  | Obiad     | Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Eskalopka z kurczaka 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )<br>Sałata zielona z kefirem 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml   | Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Sos bazyliowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Sałata zielona z kefirem 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml  |
|                  | PD        |   | Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )   |
|                  | Kolacja   | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka pszenna 100g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Sałatka caprese. 150 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml   | Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Sałatka caprese. 150 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                             |
|                  | PN        | Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt   | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt  |
|                  |           | Wartość energetyczna: 2543.09 kcal; Białko ogółem: 93.21 g; Tłuszcz: 84.83 g; Kw. tł. nasy.: 27.92 g; Węglowodany ogółem: 361.57 g; W tym cukry: 64.03 g; Błonnik pok.: 26.24 g; Sól: 8.99 g;   | Wartość energetyczna: 2309.65 kcal; Białko ogółem: 116.78 g; Tłuszcz: 75.95 g; Kw. tł. nasy.: 21.91 g; Węglowodany ogółem: 310.74 g; W tym cukry: 44.13 g; Błonnik pok.: 48.54 g; Sól: 9.27 g;   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA BISKUPIEC

|                     |  | BIS- MAL Podstawowa  | BIS- MAL Cukrzycowa  |
|---------------------|--|--|--|
| 2024-09-12 czwartek | Śniadanie  | Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt<br>( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g<br>( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna 100g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Serek wiejski ziarnisty 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <u>SOJ, MLE</u> )<br>Pomidorki koktajlowe 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g<br>( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Serek wiejski ziarnisty 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g ( <u>SOJ</u> )<br>Pomidorki koktajlowe 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                  |
|                     | II ŚN  |  | Kiwi 1 szt 1 szt<br>Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt<br>( <u>MLE</u> )  |
|                     | Obiad  | Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml<br>( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml   | Barszcz czerwony z ziemniakami * b/c 400 ml<br>( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos jarzynowo wieprzowy* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g<br>( <u>GOR.</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                      |
|                     | PD   |  | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt  |
|                     | Kolacja  | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g<br>( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna 100g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Paszтет z ciecierzycy * 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> )<br>Słupki z marchewki 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml  | Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g<br>( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Paszтет z ciecierzycy * 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> )<br>Słupki z marchewki 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
|                     | PN   | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt<br>( <u>MLE</u> )   | Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )  |
|                     | Wartość energetyczna: 2487.97 kcal;<br>Białko ogółem: 86.33 g; Tłuszcz: 70.00 g; Kw. tł. nasy.: 20.35 g; Węglowodany ogółem: 387.38 g; W tym cukry: 85.47 g; Błonnik pok.: 28.65 g; Sól: 7.97 g; | Wartość energetyczna: 2285.50 kcal;<br>Białko ogółem: 92.03 g; Tłuszcz: 65.55 g; Kw. tł. nasy.: 17.64 g; Węglowodany ogółem: 351.88 g; W tym cukry: 37.85 g; Błonnik pok.: 53.33 g; Sól: 12.10 g;  |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA BISKUPIEC

|                   |   | BIS- MAL Podstawowa  | BIS- MAL Cukrzycowa   |
|-------------------|---|--|---|
| 2024-09-13 piątek | Śniadanie   | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 150 g ( <u>MLE</u> )<br>Dżem 30 g<br>Sałatka z pomidorów i koperku 100 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                      | Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 150 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałatka z pomidorów i koperku 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml   |
|                   | II ŚN   |  | Nektarynka 1 szt 1 szt<br>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )   |
|                   | Obiad   | Kalafiorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Ryba smażona (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g<br>Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml   | Kalafiorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB.</u> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g<br>Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml  |
|                   | PD  |  | Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g   |
|                   | Kolacja   | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna 100g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sałatka wiosenna 100 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sałatka wiosenna 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
|                   | PN  | Ciasteczko kokosowe miękkie<br>ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt ( <u>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ.</u> )  | Kanapka z serkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, serek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u> )   |
|                   | Wartość energetyczna: 2468.55 kcal;<br>Białko ogółem: 102.67 g; Tłuszcz: 72.44 g; Kw. tł. nasy.: 22.88 g; Węglowodany ogółem: 353.68 g; W tym cukry: 66.60 g; Błonnik pok.: 40.07 g; Sól: 7.82 g; | Wartość energetyczna: 2400.52 kcal;<br>Białko ogółem: 113.14 g; Tłuszcz: 72.86 g; Kw. tł. nasy.: 13.48 g; Węglowodany ogółem: 342.45 g; W tym cukry: 32.95 g; Błonnik pok.: 54.77 g; Sól: 9.31 g;  |   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA BISKUPIEC

|                   |  | BIS- MAL Podstawowa   | BIS- MAL Cukrzycowa   |
|-------------------|--|---|---|
| 2024-09-14 sobota | Śniadanie  | Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Bułka pszenna 100g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz. parz w osłonce niejadalnej) 70 g ( <b>SOJ,</b> )<br>Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g ( <b>SOJ, MLE,</b> )<br>Musztarda 20 g ( <b>GOR,</b> )<br>Surówka z rzepy, jabłka i marchewki (.) 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Ser mozzarella kulki 50 g ( <b>MLE,</b> )<br>Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g ( <b>SOJ, MLE,</b> )<br>Surówka z rzepy, jabłka i marchewki (.) 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                  |
|                   | II ŚN  |   | Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )  |
|                   | Obiad  | Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ,</b> )<br>Potrawka drobiowa (.) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g<br>Surówka z marchwi b/c (.) 100 g ( <b>MLE,</b> )<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml  | Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ,</b> )<br>Potrawka drobiowa (.) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g<br>Surówka z marchwi b/c (.) 100 g ( <b>MLE,</b> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml  |
|                   | PD   |   | Koktajl truskawkowy* b/c 150 ml ( <b>MLE,</b> )   |
|                   | Kolacja  | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Bułka pszenna 100g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> )<br>Serek a'la homogenizowany 30 g ( <b>MLE,</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Rozponka 10 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml   | Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> )<br>Serek a'la homogenizowany 30 g ( <b>MLE,</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Rozponka 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
|                   | PN   | Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE,</b> )  | Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, sałata 5g, serek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT,</b> )   |
|                   | Wartość energetyczna: 2443.62 kcal; Białko ogółem: 95.79 g; Tłuszcz: 65.87 g; Kw. tł. nasy.: 20.19 g; Węglowodany ogółem: 379.96 g; W tym cukry: 87.62 g; Błonnik pok.: 33.19 g; Sól: 10.17 g; | Wartość energetyczna: 2556.02 kcal; Białko ogółem: 103.93 g; Tłuszcz: 79.34 g; Kw. tł. nasy.: 28.94 g; Węglowodany ogółem: 386.09 g; W tym cukry: 60.59 g; Błonnik pok.: 59.67 g; Sól: 11.09 g;   |   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA BISKUPIEC

|                      |   | BIS- MAL Podstawowa  | BIS- MAL Cukrzycowa   |
|----------------------|---|--|---|
| 2024-09-15 niedziela | Sniadanie   | Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa<br>kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g<br>Tofu 30 g ( <u>SOJ</u> )<br>Sałatka z pomidora ,sał ziel i kukurydzy kons.z olejem 100 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa<br>kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g<br>Tofu 30 g ( <u>SOJ</u> )<br>Sałatka z pomidorów z cebulką ,jogurtem natur i natką 100 g ( <u>MLE</u> ) |
|                      | II ŚN   |  | Mandarynka 2 szt<br>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )   |
|                      | Obiad   | Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Mizeria 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml   | Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Mizeria 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml   |
|                      | PD  |  | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt   |
|                      | Kolacja   | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna 100g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata lodowa 20 g  |
| PN                   | Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )   |  |   |
|                      | Wartość energetyczna: 2478.43 kcal; Białko ogółem: 101.37 g; Tłuszcz: 74.37 g; Kw. tł. nasy.: 23.20 g; Węglowodany ogółem: 358.01 g; W tym cukry: 61.01 g; Błonnik pok.: 25.17 g; Sól: 11.01 g; |  | Wartość energetyczna: 2220.16 kcal; Białko ogółem: 116.02 g; Tłuszcz: 52.98 g; Kw. tł. nasy.: 16.99 g; Węglowodany ogółem: 336.32 g; W tym cukry: 44.14 g; Błonnik pok.: 46.53 g; Sól: 10.33 g;   |

## **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,  
SKO - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,  
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

## **Oznaczenia wskaźników odż.:**

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