

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-20 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2025-04-14 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 30 g (SOJ, MLE.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Papryka świeża 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 30 g (SOJ, MLE.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Papryka świeża 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II SN		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Obiad	Zupa ziemniaczana + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy węgierski + 150 g (MLE.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Gulasz wieprzowy węgierski + 150 g (MLE.) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 100g 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser żółty 30 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser żółty 30 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt	Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ.)
		Wartość energetyczna: 2510.73 kcal; Białko ogółem: 91.85 g; Tłuszcz: 79.14 g; Kw. tł. nasy.: 27.09 g; Węglowodany ogółem: 366.77 g; W tym cukry: 67.98 g; Błonnik pok.: 35.27 g; Sól: 12.53 g;	Wartość energetyczna: 2427.22 kcal; Białko ogółem: 97.20 g; Tłuszcz: 84.14 g; Kw. tł. nasy.: 28.60 g; Węglowodany ogółem: 340.77 g; W tym cukry: 34.82 g; Błonnik pok.: 56.38 g; Sól: 12.71 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-20 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2025-04-15 wtorek	Śniadanie	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna 100g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Jajko w sosie tatarskim + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Melon 100 g
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Połędwiczka z kurczaka na parze + 120 g Sos brokułowy- dieta + 100 g (<u>MLE,</u>) Surówka z selera z rodzynkami + 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Marchew mini gotowana + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa + 340 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Połędwiczka z kurczaka na parze + 120 g Sos brokułowy- dieta + 100 g (<u>MLE,</u>) Surówka Colesław + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2,</u>) Marchew mini gotowana + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna 100g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN	Knapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)		
	Wartość energetyczna: 2595.75 kcal; Białko ogółem: 120.56 g; Tłuszcz: 71.00 g; Kw. tł. nasy.: 19.89 g; Węglowodany ogółem: 380.78 g; W tym cukry: 76.55 g; Błonnik pok.: 31.98 g; Sól: 15.53 g;	Wartość energetyczna: 2467.41 kcal; Białko ogółem: 120.02 g; Tłuszcz: 73.37 g; Kw. tł. nasy.: 18.46 g; Węglowodany ogółem: 354.73 g; W tym cukry: 66.26 g; Błonnik pok.: 49.06 g; Sól: 16.68 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-20 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2025-04-16 środa	Śniadanie	Jaglanka pomarańczowa z siemieniem lnianym 250 g (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtusty 30 g (<u>MLE,</u>) Mix sałat 20 g Sałatka z makaronu pełnoziarnistego z wędliną drobiowo-wieprzową i brokułem + 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtusty 30 g (<u>MLE,</u>) Sałatka z makaronu pełnoziarnistego z wędliną drobiowo-wieprzową i brokułem + 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u>) Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Fasolka szparagowa żółta + 100 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos pieczarkowy + 100 g (<u>MLE,</u>)	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos pieczarkowy + 100 g (<u>MLE,</u>)
	PD		Kanapka z serkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, sałata 5g, serek 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT,</u>)
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna 100g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PZ	Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ,</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2801.31 kcal; Białko ogółem: 103.03 g; Tłuszcz: 90.12 g; Kw. tł. nasy.: 21.99 g; Węglowodany ogółem: 412.10 g; W tym cukry: 50.86 g; Błonnik pok.: 34.37 g; Sól: 12.83 g;	Wartość energetyczna: 2597.40 kcal; Białko ogółem: 99.26 g; Tłuszcz: 88.46 g; Kw. tł. nasy.: 25.92 g; Węglowodany ogółem: 370.34 g; W tym cukry: 34.59 g; Błonnik pok.: 57.77 g; Sól: 15.17 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-20 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2025-04-17 czwartek	Śniadanie	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE_i</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 100g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE_i</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Hummus + 50 g (<u>SOJ_i</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (<u>SOJ_i</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE_i</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Hummus + 50 g (<u>SOJ_i</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (<u>SOJ_i</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Pudding z nasion chia z kiwi 150 g (<u>MLE_i</u>)
	Obiad	Zupa krem z buraków + 400 ml (<u>SOJ, SEL_i</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ_i</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE_i</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 100 g Kalafior gotowany + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa krem z buraków + 400 ml (<u>SOJ, SEL_i</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ_i</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE_i</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 100 g Kalafior gotowany + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Maślanka 150 ml (<u>MLE_i</u>) Orzechy włoskie łuskane 20 g (<u>ORZ_i</u>)
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 100g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE_i</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE_i</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE_i</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 80 g (<u>MLE_i</u>) Roszponka 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE_i</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE_i</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 80 g (<u>MLE_i</u>) Roszponka 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Knapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE_i</u>)	
	Wartość energetyczna: 2599.86 kcal; Białko ogółem: 110.86 g; Tłuszcz: 66.06 g; Kw. tł. nasy.: 17.94 g; Węglowodany ogółem: 400.68 g; W tym cukry: 84.75 g; Błonnik pok.: 34.80 g; Sól: 14.04 g;	Wartość energetyczna: 2561.70 kcal; Białko ogółem: 119.73 g; Tłuszcz: 83.13 g; Kw. tł. nasy.: 20.50 g; Węglowodany ogółem: 353.82 g; W tym cukry: 64.34 g; Błonnik pok.: 55.31 g; Sól: 14.47 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-20 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2025-04-18 piątek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek ze słonecznikiem + 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek ze słonecznikiem + 50 g (<u>MLE,</u>) Ser wędzony 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Jabłko 150 g Słupki papryki czerwonej + 100 g Dip jogurtowo-koperkowy + 30 g (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 400 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z morskczuka 100g + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami b/c + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 400 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z morskczuka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami b/c + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna 100g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Sałatka z pomidora, koperku i roszponki + 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Sałatka z pomidora, koperku i roszponki + 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Pieczyczo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ,</u>)	Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)
	Wartość energetyczna: 2499.95 kcal; Białko ogółem: 94.01 g; Tłuszcz: 69.01 g; Kw. tł. nasy.: 22.11 g; Węglowodany ogółem: 385.20 g; W tym cukry: 59.90 g; Błonnik pok.: 30.30 g; Sól: 12.31 g;	Wartość energetyczna: 2480.93 kcal; Białko ogółem: 105.12 g; Tłuszcz: 84.51 g; Kw. tł. nasy.: 26.56 g; Węglowodany ogółem: 343.01 g; W tym cukry: 52.08 g; Błonnik pok.: 54.41 g; Sól: 13.60 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-20 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2025-04-19 sobota	Śniadanie	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE_i) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 100g 1 szt (GLU PSZ, MLE_i) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser żółty 30 g (MLE_i) Paszтет z soczewicy + 50 g (JAJ.) Ogórek kiszony z cebulką + 90 g Rozspanka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE_i) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser żółty 30 g (MLE_i) Paszтет z soczewicy + 50 g (JAJ.) Ogórek kiszony z cebulką + 90 g Rozspanka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE_i) Kiwi 1 szt 1 szt
	Obiad	Zupa krem z kalafiora + 400 ml (SOJ, SEL.) Grzanki pszenne + 10 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.) Pyzy z truskawkami + 300 g (GLU PSZ, JAJ.) Dip jogurtowy naturalny + 100 g (MLE_i) Surówka z marchwi b/c + 100 g (MLE_i) Kiwi 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa krem z kalafiora + 400 ml (SOJ, SEL.) Grzanki pszenne + 10 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Masa serowa do makaronu b/c + 100 g (MLE_i) Mus truskawkowy b/c + 100 g (MLE_i) Surówka z marchwi b/c + 100 g (MLE_i) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 100g 1 szt (GLU PSZ, MLE_i) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 30 g (MLE_i) Paprykarz z dorsza + 50 g (RYB, SOJ, SEL.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paprykarz z dorsza + 50 g (RYB, SOJ, SEL.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE_i) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.)	
	Wartość energetyczna: 2640.61 kcal; Białko ogółem: 85.76 g; Tłuszcz: 59.50 g; Kw. tł. nasy.: 18.79 g; Węglowodany ogółem: 450.08 g; W tym cukry: 110.52 g; Błonnik pok.: 36.00 g; Sól: 14.10 g;	Wartość energetyczna: 2404.19 kcal; Białko ogółem: 99.60 g; Tłuszcz: 67.98 g; Kw. tł. nasy.: 19.86 g; Węglowodany ogółem: 364.78 g; W tym cukry: 75.46 g; Błonnik pok.: 52.57 g; Sól: 13.26 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-20 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2025-04-20 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE₁) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 100g 1 szt (GLU PSZ, MLE₁) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Majonez 10 g (JAJ, GOR.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Mix sałat z pomidorkami koktajlowymi dieta + 100 g Babka cytrynowa 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE₁) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Mix sałat z pomidorkami koktajlowymi dieta + 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE₁) Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany + 100 g Sos pomidorowy + 100 g Surówka Colesław + 100 g (JAJ, MLE, GOR, SOJ.) Dynia na parze + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany + 100 g Sos pomidorowy + 100 g Dynia na parze + 100 g Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g (SEL.) 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.) Bułka pszenna 100g 1 szt (GLU PSZ, MLE₁) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser mozzarella 50 g (MLE₁) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser mozzarella 50 g (MLE₁) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE₁)
		Wartość energetyczna: 2863.90 kcal; Białko ogółem: 118.66 g; Tłuszcz: 94.84 g; Kw. tł. nasy.: 21.94 g; Węglowodany ogółem: 367.76 g; W tym cukry: 69.59 g; Błonnik pok.: 27.43 g; Sól: 14.58 g;	Wartość energetyczna: 2693.34 kcal; Białko ogółem: 131.42 g; Tłuszcz: 97.13 g; Kw. tł. nasy.: 24.68 g; Węglowodany ogółem: 343.98 g; W tym cukry: 51.08 g; Błonnik pok.: 53.99 g; Sól: 15.28 g;

Oznaczenia wskaźników odż.:

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

Białko ogółem - Białko ogółemwg rozp. 1169/2011,

Tłuszcz - Tłuszcz,

Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,

Sól - Sól,

K - Potas,

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

Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,

- % energii z białka,

Ener. z T - % energii z tłuszczu,

- % energii z węglowodanów,

Ener. z Bł. - % energii z błonnika,

W tym cukry - w tym cukry,

WW - WW,