

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-04-01 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem 90 g (MLE.) Rukola 10 g Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem 90 g (MLE.) Rukola 10 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR.) Cukinia pieczona 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 ZYT.) Bułka pszenna 100g 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Sałatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Sałatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-04-01 poniedziałek	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ.)
		Wartość energetyczna: 2681.90 kcal; Białko ogółem: 113.75 g; Tłuszcz: 83.32 g; Kw. tł. nasy.: 20.54 g; Węglowodany ogółem: 377.39 g; W tym cukry: 59.50 g; Błonnik pok.: 29.26 g; Sól: 10.10 g;	Wartość energetyczna: 2502.29 kcal; Białko ogółem: 115.46 g; Tłuszcz: 84.00 g; Kw. tł. nasy.: 22.27 g; Węglowodany ogółem: 344.17 g; W tym cukry: 44.72 g; Błonnik pok.: 52.47 g; Sól: 9.61 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-04-02 wtorek	Śniadanie	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 100g 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, MLE.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Ogórek świeży 80 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, MLE.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Ogórek świeży 80 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Smoothie (jabłko, szpinak) 200 g
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 150 g (MLE.) Gruszka 1szt. 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 150 g (MLE.) Gruszka 1szt. 150 g 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.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 50 g (RYB, SEL.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 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 Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 50 g (RYB, SEL.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN	Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)		
	Wartość energetyczna: 2376.27 kcal; Białko ogółem: 83.43 g; Tłuszcz: 56.93 g; Kw. tł. nasy.: 18.76 g; Węglowodany ogółem: 391.76 g; W tym cukry: 66.58 g; Błonnik pok.: 27.42 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 2214.46 kcal; Białko ogółem: 77.74 g; Tłuszcz: 59.58 g; Kw. tł. nasy.: 19.74 g; Węglowodany ogółem: 361.88 g; W tym cukry: 56.14 g; Błonnik pok.: 50.05 g; Sól: 7.80 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-04-03 środa	Śniadanie	Jaglanka pomarańczowa z siemieniem lnianym 250 g (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser żółty 30 g (MLE.) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Papryka świeża 80 g Mix sałat 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.) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z indyka pieczony 100 g Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (GOR.) Buraczki gotowane drobno tarte. b/c 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z indyka pieczony 100 g Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (GOR.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (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 Gulaszowa z mięsem drobiowym (*) 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 30 g (SOJ, MLE.) 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 Gulaszowa z mięsem drobiowym-dieta*(*) b/cukru 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 30 g (SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-04-03 środa		Wartość energetyczna: 2368.66 kcal; Białko ogółem: 99.91 g; Tłuszcz: 55.80 g; Kw. tł. nasy.: 16.81 g; Węglowodany ogółem: 386.82 g; W tym cukry: 71.72 g; Błonnik pok.: 32.83 g; Sól: 10.05 g;	Wartość energetyczna: 2113.92 kcal; Białko ogółem: 96.02 g; Tłuszcz: 56.57 g; Kw. tł. nasy.: 19.57 g; Węglowodany ogółem: 328.41 g; W tym cukry: 49.58 g; Błonnik pok.: 45.71 g; Sól: 10.15 g;
	Śniadanie	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 100g 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Paszтет z ciecierzycy * 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Paszтет z ciecierzycy * 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
2024-04-04 czwartek	II ŚN		Pudding z nasion chia z kiwi 150 g (MLE.)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Gołąbki z kapusty włoskiej i mięsem drobiowym pieczone 250 g (JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z selera i jabłka b/c 100 g (MLE, SEL.) Brokuł z bułką tartą i z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Gołąbki z kapusty włoskiej i mięsem drobiowym pieczone 250 g (JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z selera i jabłka b/c 100 g (MLE, SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Koktajl wieloowocowy* b/c 150 ml (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 Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i słonecznikiem z olejem* 100 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 Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i słonecznikiem z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-04-04 czwartek	PN	Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2575.92 kcal; Białko ogółem: 108.77 g; Tłuszcz: 75.88 g; Kw. tł. nasy.: 19.48 g; Węglowodany ogółem: 372.86 g; W tym cukry: 56.39 g; Błonnik pok.: 34.94 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 2410.31 kcal; Białko ogółem: 111.47 g; Tłuszcz: 81.55 g; Kw. tł. nasy.: 22.40 g; Węglowodany ogółem: 330.44 g; W tym cukry: 49.13 g; Błonnik pok.: 52.07 g; Sól: 8.63 g;
2024-04-05 piątek	Śniadanie	Jogurt naturalny 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, SOJ, MLE.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser ricotta z cynamonem 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</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 Ser ricotta z cynamonem b/c 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Pomarańcza 250g 1 szt Słupki z warzyw () 100 g Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Krem z dyni z grzankami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB.</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krem z dyni z grzankami pełnoziarnistymi* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB.</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-04-05 piątek	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 Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 60 g (JAJ. GOR.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ. MLE.) Ogórek kiszony 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 Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 60 g (JAJ. GOR.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ. MLE.) Ogórek kiszony 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ. MLE. SEZ.)	Kanapka z serem żółtym i ogórkiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, ser żółty 25g, ogórek 15g) 1 szt (GLU PSZ. MLE.)
		Wartość energetyczna: 2323.45 kcal; Białko ogółem: 101.93 g; Tłuszcz: 53.68 g; Kw. tł. nasy.: 15.24 g; Węglowodany ogółem: 365.53 g; W tym cukry: 52.83 g; Błonnik pok.: 26.10 g; Sól: 9.98 g;	Wartość energetyczna: 2323.48 kcal; Białko ogółem: 104.42 g; Tłuszcz: 73.98 g; Kw. tł. nasy.: 27.02 g; Węglowodany ogółem: 335.80 g; W tym cukry: 49.74 g; Błonnik pok.: 53.96 g; Sól: 10.61 g;
2024-04-06 sobota	Śniadanie	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna 100g 1 szt (GLU PSZ. MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek wiejski ziarnisty 50 g (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek wiejski ziarnisty 50 g (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Kefir 2% tł 150 ml (MLE.) Kiwi 1 szt 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-04-06 sobota	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza bulgur 200 g (GLU PSZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLUPSZ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza bulgur 200 g (GLU PSZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLUPSZ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Salatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 100g 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (MLE.) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz, parz w osłonce niejadalnej) 70 g (GLU PSZ.) Musztarda 20 g (GOR.) 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Napój sojowy 250ml 1 szt (SOJ.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2780.83 kcal; Białko ogółem: 117.18 g; Tłuszcz: 81.77 g; Kw. tł. nasy.: 20.86 g; Węglowodany ogółem: 397.80 g; W tym cukry: 69.35 g; Błonnik pok.: 30.06 g; Sól: 10.42 g;	Wartość energetyczna: 2541.50 kcal; Białko ogółem: 118.11 g; Tłuszcz: 80.43 g; Kw. tł. nasy.: 19.55 g; Węglowodany ogółem: 357.32 g; W tym cukry: 43.83 g; Błonnik pok.: 49.75 g; Sól: 11.67 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-04-07 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 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 Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Mix sałat 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 Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzon a 30 g Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka Colesław b/c 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kalafior gotowany* 100 g Ciasto z owocami 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, JAJ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka Colesław b/c 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kalafior gotowany* 100 g 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>) Bułka pszenna 100g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (<u>MLE.</u>)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-04-07 niedziela	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Kanapka z serem śniadaniowym i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, sałata 5g, serek 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2382.50 kcal; Białko ogółem: 100.06 g; Tłuszcz: 54.25 g; Kw. tł. nasy.: 16.95 g; Węglowodany ogółem: 380.17 g; W tym cukry: 76.48 g; Błonnik pok.: 25.51 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 2273.12 kcal; Białko ogółem: 120.29 g; Tłuszcz: 67.81 g; Kw. tł. nasy.: 21.15 g; Węglowodany ogółem: 316.04 g; W tym cukry: 31.98 g; Błonnik pok.: 46.72 g; Sól: 8.61 g;
2024-04-08 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt brzoskwiniowy 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, SOJ, MLE.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Ser topiony trójkąt 17,5 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata strzępiasta czerwona 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 Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* b/c 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-04-08 poniedziałek	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 Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g (SEL.) Szyńka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOJ.) Pomidor 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 Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g (SEL.) Szyńka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOJ.) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (ORZ. może zawierać: OZI, MLE, SEZ.)	Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ. JAJ.)
		Wartość energetyczna: 2465.59 kcal; Białko ogółem: 80.76 g; Tłuszcz: 70.70 g; Kw. tł. nasy.: 29.77 g; Węglowodany ogółem: 366.54 g; W tym cukry: 59.23 g; Błonnik pok.: 44.08 g; Sól: 8.73 g;	Wartość energetyczna: 2343.77 kcal; Białko ogółem: 90.66 g; Tłuszcz: 65.45 g; Kw. tł. nasy.: 21.33 g; Węglowodany ogółem: 371.34 g; W tym cukry: 45.32 g; Błonnik pok.: 50.91 g; Sól: 9.10 g;
2024-04-09 wtorek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna 100g 1 szt (GLU PSZ. MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (SOJ.) Twarożek 30 g (MLE.) Rzodkiew biała - tarta 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (SOJ.) Twarożek 30 g (MLE.) Rzodkiew biała - tarta 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Mandarynka 2 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-04-09 wtorek	Obiad	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany w sezamie 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEZ.) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym* dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Salatka z pęczaku.cieciorki.ogórka i papryki 150 g (GLU PSZ.)
	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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Sałatka caprese. 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	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.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Sałatka caprese. 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)
	PN	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ.)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ.)
		Wartość energetyczna: 2729.47 kcal; Białko ogółem: 114.99 g; Tłuszcz: 83.38 g; Kw. tł. nasy.: 20.99 g; Węglowodany ogółem: 390.54 g; W tym cukry: 59.86 g; Błonnik pok.: 32.98 g; Sól: 9.29 g;	Wartość energetyczna: 2597.91 kcal; Białko ogółem: 118.86 g; Tłuszcz: 73.79 g; Kw. tł. nasy.: 20.41 g; Węglowodany ogółem: 386.90 g; W tym cukry: 62.75 g; Błonnik pok.: 58.23 g; Sól: 10.68 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-04-10 środa	Śniadanie	Jaglanka pomarańczowa z siemieniem lnianym 250 g (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser topiony trójkąt 17,5 g 1 szt (MLE.) Kiełbasa Zywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (SOJ, MLE.) Pomidor 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 Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Pomarańcza 250g 1 szt
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEJCZ.) Pieczeń wołowa 100 g Sos pieczeniowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 100 g (MLE, SO2.) Cukinia gotowana z pomidorami* b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEJCZ.) Pieczeń wołowa 100 g Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g (MLE.) Cukinia gotowana z pomidorami* b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Słupki z marchewki i ogórka () 100 g Hummus 30 g (SEZ.)
	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 Sałatka z ryżu brązowego i tuńczyka () 80 g (RYB, MLE.) Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidorki koktajlowe 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 Sałatka z ryżu brązowego i tuńczyka () 80 g (RYB, MLE.) Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-04-10 środa	PN	Napój sojowy 250ml 1 szt (<u>SOJ.</u>)	Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2546.60 kcal; Białko ogółem: 99.10 g; Tłuszcz: 74.17 g; Kw. tł. nasy.: 20.11 g; Węglowodany ogółem: 387.21 g; W tym cukry: 68.49 g; Błonnik pok.: 34.63 g; Sól: 9.76 g;	Wartość energetyczna: 2539.61 kcal; Białko ogółem: 103.75 g; Tłuszcz: 75.16 g; Kw. tł. nasy.: 20.65 g; Węglowodany ogółem: 388.18 g; W tym cukry: 51.26 g; Błonnik pok.: 57.07 g; Sól: 9.10 g;
2024-04-11 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 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 Paszтет z fasoli () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 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 Paszтет z fasoli () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt Kanapka z serem żółtym i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, ser żółty 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE. SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE. SEL.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE. SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński * -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD		Koktajl truskawkowy* b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-04-11 czwartek	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 Twarożek 50 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ.) Pomidor 90 g Rozszonka 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 Twarożek 50 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ.) Pomidor 90 g Rozszonka 10 g 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: 2410.52 kcal; Białko ogółem: 95.42 g; Tłuszcz: 59.78 g; Kw. tł. nasy.: 18.67 g; Węglowodany ogółem: 377.16 g; W tym cukry: 45.67 g; Błonnik pok.: 31.47 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 2515.64 kcal; Białko ogółem: 104.18 g; Tłuszcz: 73.54 g; Kw. tł. nasy.: 24.20 g; Węglowodany ogółem: 377.49 g; W tym cukry: 45.41 g; Błonnik pok.: 57.13 g; Sól: 9.28 g;
2024-04-12 piątek	Śniadanie	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Kefir 2% tł 150 ml (MLE.) Kiwi 1 szt 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-04-12 piątek	Obiad	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z ryby (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100 g Surówka z selera i orzechów. 100 g (<u>MLE, ORZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100 g Surówka z selera i orzechów. 100 g (<u>MLE, ORZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 150 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenney 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 i cebula 50 g (<u>JAJ, MLE,</u> <u>GOR.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenney 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki i cebula 50 g (<u>JAJ, MLE,</u> <u>GOR.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobiony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może</u> <u>zawierać: GLU PSZ, JAJ,</u> <u>OZI, MLE, SEL, GOR, SEŻ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2447.92 kcal; Białko ogółem: 84.27 g; Tłuszcz: 73.08 g; Kw. tł. nasy.: 19.47 g; Węglowodany ogółem: 375.25 g; W tym cukry: 61.88 g; Błonnik pok.: 32.26 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 2133.92 kcal; Białko ogółem: 98.19 g; Tłuszcz: 60.96 g; Kw. tł. nasy.: 20.19 g; Węglowodany ogółem: 321.96 g; W tym cukry: 61.52 g; Błonnik pok.: 47.49 g; Sól: 9.03 g;
2024-04-13 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 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 Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenney 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-04-13 sobota	II ŚN		Pomarańcza 250g 1 szt Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ryż na sypko 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (SEL.) Surówka z marchwi b/c () 100 g (MLE.) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ. SEL.) Surówka z marchwi b/c () 100 g (MLE.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	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 Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową 150 g (GLU PSZ. JAJ. MLE. GOR.) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE.) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 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 Sałatka z makaronu pełnoziarnistego z wędliną drobiowo wieprzową 150 g (GLU PSZ. JAJ. MLE. GOR.) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE.) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ. JAJ. MLE.)
	Wartość energetyczna: 2457.29 kcal; Białko ogółem: 92.19 g; Tłuszcz: 54.20 g; Kw. tł. nasy.: 16.47 g; Węglowodany ogółem: 407.60 g; W tym cukry: 65.75 g; Błonnik pok.: 30.20 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2429.34 kcal; Białko ogółem: 96.94 g; Tłuszcz: 67.28 g; Kw. tł. nasy.: 20.40 g; Węglowodany ogółem: 380.81 g; W tym cukry: 47.90 g; Błonnik pok.: 58.72 g; Sól: 9.72 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-04-14 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek ziarnisty naturalny 50 g (MLE.) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (SOJ, MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek ziarnisty naturalny 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Sałatka z brokołu, kalafiora, oleju i koperku 150 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 100g 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BISKUPIEC

2024-04-14 niedziela

BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
Wartość energetyczna: 2658.24 kcal; Białko ogółem: 104.88 g; Tłuszcz: 76.59 g; Kw. tł. nasy.: 19.23 g; Węglowodany ogółem: 395.77 g; W tym cukry: 60.42 g; Błonnik pok.: 27.70 g; Sól: 8.99 g;	Wartość energetyczna: 2359.46 kcal; Białko ogółem: 114.69 g; Tłuszcz: 65.22 g; Kw. tł. nasy.: 17.84 g; Węglowodany ogółem: 354.29 g; W tym cukry: 46.30 g; Błonnik pok.: 57.03 g; Sól: 9.31 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,