

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-03-04 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) 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.) Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem 90 g (MLE.) 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.) Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem 90 g (MLE.) Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Obiad	Brokułowa z ryżem* 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem* 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem b/c () 150 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.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z twarogu i tuńczyka 60 g (RYB, 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 Pasta z twarogu i tuńczyka 60 g (RYB, 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	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ.)	
	Wartość energetyczna: 2058.15 kcal; Białko ogółem: 75.97 g; Tłuszcz: 49.68 g; Kw. tł. nasy.: 16.34 g; Węglowodany ogółem: 338.17 g; W tym cukry: 50.97 g; Błonnik pok.: 31.54 g; Sól: 8.57 g;	Wartość energetyczna: 2022.44 kcal; Białko ogółem: 81.86 g; Tłuszcz: 57.08 g; Kw. tł. nasy.: 19.38 g; Węglowodany ogółem: 317.95 g; W tym cukry: 29.79 g; Błonnik pok.: 50.90 g; Sól: 8.53 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-03-05 wtorek	Śniadanie	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna 100g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szyńka Złocista drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy, wysokowydajny, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 80 g Salata 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 Szyńka Złocista drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy, wysokowydajny, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 80 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Smoothie (jablko, szpinak) 200 g
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szyńka wieprzowa pieczona 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino* () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szyńka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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>) Bulka pszenna 100g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL.</u>) Miód (25g) 1 szt Cytryna 20 g Salatka z pomidora i salaty lodowej 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 Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Cytryna 20 g Salatka z pomidora i salaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN	Kanapka z pasztetem i salata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, pasztet 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Kanapka z twarogiem i salata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarozek 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2538.00 kcal; Białko ogółem: 112.43 g; Tłuszcz: 59.49 g; Kw. tł. nasy.: 16.73 g; Węglowodany ogółem: 391.69 g; W tym cukry: 51.16 g; Błonnik pok.: 30.71 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2403.94 kcal; Białko ogółem: 114.57 g; Tłuszcz: 63.97 g; Kw. tł. nasy.: 18.69 g; Węglowodany ogółem: 359.25 g; W tym cukry: 43.26 g; Błonnik pok.: 48.97 g; Sól: 7.61 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-03-06 środa	Śniadanie	Jaglanka pomarańczowa z siemieniem lnianym 250 g (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser żółty 30 g (MLE.) Połędwica Sopocka 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 Sopocka 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 JECZ.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z indyka pieczony 100 g Sos jarzynowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane drobno tarte. b/c 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny* 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z indyka pieczony 100 g Sos jarzynowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Surówka z marchwi b/c 100 g (MLE.) 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 Salata 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 Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Kanapka z szynką drobiową i ogórkiem konserwowym (chleb razowy 40g, margaryna 5g, szynka 25g, ogórek konserwowy 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, GOR, GLU ŻYT.)
	Wartość energetyczna: 2357.92 kcal; Białko ogółem: 99.95 g; Tłuszcz: 54.68 g; Kw. tł. nasy.: 16.75 g; Węglowodany ogółem: 386.50 g; W tym cukry: 71.43 g; Błonnik pok.: 32.46 g; Sól: 10.14 g;	Wartość energetyczna: 2247.88 kcal; Białko ogółem: 100.01 g; Tłuszcz: 60.97 g; Kw. tł. nasy.: 22.37 g; Węglowodany ogółem: 350.11 g; W tym cukry: 53.55 g; Błonnik pok.: 49.59 g; Sól: 10.89 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-03-07 czwartek	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.) Hummus 30 g (SEZ.) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata 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.) Hummus 30 g (SEZ.) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	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 Szyńka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Salatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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 Szyńka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Salatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Kanapka z jajkiem i salata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, jajko 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ.)	
	Wartość energetyczna: 2564.95 kcal; Białko ogółem: 104.90 g; Tłuszcz: 77.83 g; Kw. tł. nasy.: 20.05 g; Węglowodany ogółem: 370.60 g; W tym cukry: 54.46 g; Błonnik pok.: 32.11 g; Sól: 8.66 g;	Wartość energetyczna: 2399.35 kcal; Białko ogółem: 107.60 g; Tłuszcz: 83.50 g; Kw. tł. nasy.: 22.97 g; Węglowodany ogółem: 328.18 g; W tym cukry: 47.20 g; Błonnik pok.: 49.24 g; Sól: 8.96 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-03-08 piątek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser ricotta z cynamonem 50 g (JAJ, MLE) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 80 g Salata 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 ricotta z cynamonem b/c 50 g (JAJ, MLE) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 80 g Salata 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 (MLE)
	Obiad	Krem z dyni z grzankami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Łosoś pieczony 100 g (RYB.) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krem z dyni z grzankami pełnoziarnistymi* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Łosoś pieczony 100 g (RYB.) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) 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 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	Pieczewo 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;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-03-09 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
	Obiad	Grochowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza bulgur 200 g (GLU PSZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) 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 (GLU PSZ.) 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 (GLU PSZ, 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 Salata 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 Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Napój sojowy 250ml 1 szt (SOJ.)	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)
		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: 2725.05 kcal; Białko ogółem: 127.27 g; Tłuszcz: 85.65 g; Kw. tł. nasy.: 22.56 g; Węglowodany ogółem: 384.13 g; W tym cukry: 44.66 g; Błonnik pok.: 53.35 g; Sól: 12.29 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-03-10 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 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 i słonecznika z natką pietruszki 50 g (MLE) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (SOJ, MLE) Papryka świeża 80 g Mix sałat 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 i słonecznika z natką pietruszki 50 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 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 (MLE)
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka Coleslaw b/c 100 g (JAJ, MLE, GOR) Kalańior gotowany* 100 g Ciasto z owocami 50 g (GLU PSZ, JAJ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka Coleslaw b/c 100 g (JAJ, MLE, GOR) Kalańior gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Kolaća	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 Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Miód (25g) 1 szt Salatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (MLE) 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 Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Salatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (MLE)
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)	
		Wartość energetyczna: 2578.17 kcal; Białko ogółem: 118.39 g; Tłuszcz: 70.69 g; Kw. tł. nasy.: 21.91 g; Węglowodany ogółem: 374.57 g; W tym cukry: 63.28 g; Błonnik pok.: 26.61 g; Sól: 8.09 g;	Wartość energetyczna: 2515.93 kcal; Białko ogółem: 139.09 g; Tłuszcz: 86.74 g; Kw. tł. nasy.: 26.42 g; Węglowodany ogółem: 315.31 g; W tym cukry: 30.85 g; Błonnik pok.: 46.72 g; Sól: 9.40 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-03-11 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Ser topiony trójkąt 17,5 g 1 szt (MLE.) Ogórek świeży 80 g Salata 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 Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Ogórek świeży 80 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ.)
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym* 300 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g (SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* b/c 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g (SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 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 mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g (SEL.) Szynka 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.) Szynka 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 salata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, jajko 25g, salata 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: 2320.52 kcal; Białko ogółem: 90.66 g; Tłuszcz: 62.40 g; Kw. tł. nasy.: 20.36 g; Węglowodany ogółem: 372.34 g; W tym cukry: 45.32 g; Błonnik pok.: 50.91 g; Sól: 9.07 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-03-12 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 Salata 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 Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Mandarynka 2 szt
	Obiad	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kotlet drobiowy panierowany w sezamie 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEZ) Surówka wykwinna 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 200 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Salatka z peczyku, ciociorki, 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 Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ) Salatka caprese 80 g (MLE) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	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 Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ) Salatka caprese 80 g (MLE) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)
	PN	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ)	
		Wartość energetyczna: 2646.42 kcal; Białko ogółem: 113.76 g; Tłuszcz: 80.32 g; Kw. tł. nasy.: 20.08 g; Węglowodany ogółem: 377.19 g; W tym cukry: 59.67 g; Błonnik pok.: 31.94 g; Sól: 9.26 g;	Wartość energetyczna: 2511.86 kcal; Białko ogółem: 116.13 g; Tłuszcz: 70.60 g; Kw. tł. nasy.: 19.40 g; Węglowodany ogółem: 374.95 g; W tym cukry: 62.31 g; Błonnik pok.: 57.19 g; Sól: 11.20 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-03-13 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 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser topiony trójkąt 17,5 g 1 szt (<u>MLE</u>) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 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 homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomarańcza 250g 1 szt
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Pieczeń wołowa 100 g Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 100 g (<u>MLE, SOJ</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Pieczeń wołowa 100 g Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g (<u>MLE</u>) 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 (<u>SEZ</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 Salatka z ryżu brązowego i tuńczyka () 80 g (<u>RYB, MLE</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata 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 Salatka z ryżu brązowego i tuńczyka () 80 g (<u>RYB, MLE</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Napój sojowy 250ml 1 szt (<u>SOJ</u>)	Kanapka z twarogiem i salata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarozek 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA BISKUPIEC

	BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-03-13 środa	Wartość energetyczna: 2602.30 kcal; Białko ogółem: 100.75 g; Tłuszcz: 74.29 g; Kw. tł. nasy.: 20.12 g; Węglowodany ogółem: 400.17 g; W tym cukry: 71.62 g; Błonnik pok.: 36.19 g; Sól: 9.41 g;	Wartość energetyczna: 2475.66 kcal; Białko ogółem: 102.23 g; Tłuszcz: 75.05 g; Kw. tł. nasy.: 20.66 g; Węglowodany ogółem: 372.84 g; W tym cukry: 49.56 g; Błonnik pok.: 55.05 g; Sól: 9.02 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-03-14 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 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 Paszтет z fasoli () 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 30 g (SOJ, MLE.) Ogórek kiszony 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет z fasoli () 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 30 g (SOJ, MLE.) Ogórek kiszony 80 g Mix салат 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 (GLU PSZ, MLE.)
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński * -dieta 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Koktajl truskawkowy* 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 Twarożek 50 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ.) Pomidor 90 g Rozszponka 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 Rozszponka 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: 2371.37 kcal; Białko ogółem: 94.57 g; Tłuszcz: 59.74 g; Kw. tł. nasy.: 18.66 g; Węglowodany ogółem: 367.94 g; W tym cukry: 45.54 g; Błonnik pok.: 30.75 g; Sól: 8.18 g;	Wartość energetyczna: 2476.49 kcal; Białko ogółem: 103.33 g; Tłuszcz: 73.50 g; Kw. tł. nasy.: 24.19 g; Węglowodany ogółem: 368.27 g; W tym cukry: 45.28 g; Błonnik pok.: 56.41 g; Sól: 9.27 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-03-15 piątek	Śniadanie	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) 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 Salata 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 Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Kefir 2% tł 150 ml (MLE) Kiwi 1 szt 1 szt
	Obiad	Krupnik jęczmienny* 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kotlet z ryby (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100 g Surówka z selera i orzechów. 100 g (MLE, ORZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny* 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB.) Sos koperkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100 g Surówka z selera i orzechów. 100 g (MLE, ORZ, SEL.) 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.) Bulka pszenna 100g 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 50 g (JAJ, MLE, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Salata 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 Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 50 g (JAJ, MLE, GOR.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE)	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE)
		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: 2139.19 kcal; Białko ogółem: 100.01 g; Tłuszcz: 60.92 g; Kw. tł. nasy.: 20.40 g; Węglowodany ogółem: 320.84 g; W tym cukry: 61.77 g; Błonnik pok.: 47.49 g; Sól: 8.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-03-16 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenna 100g 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek naturalny Bieluch 50 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOJ.) Pomidor 80g Mix салат 20g 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 naturalny Bieluch 50 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix салат 20g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	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 200g Kociółek 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) 200g 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.) Bulka pszenna 100g 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Salatka 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 Różponka 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 Salatka 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 Różponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kanapka z jajkiem i salata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, jajko 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)
	Wartość energetyczna: 2417.34 kcal; Białko ogółem: 91.74 g; Tłuszcz: 53.89 g; Kw. tł. nasy.: 16.46 g; Węglowodany ogółem: 398.96 g; W tym cukry: 50.80 g; Błonnik pok.: 30.04 g; Sól: 8.38 g;	Wartość energetyczna: 2393.04 kcal; Białko ogółem: 92.68 g; Tłuszcz: 65.86 g; Kw. tł. nasy.: 20.05 g; Węglowodany ogółem: 378.54 g; W tym cukry: 46.14 g; Błonnik pok.: 57.53 g; Sól: 9.60 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-03-17 niedziela	Śniadanie	<p>Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt</p> <p>Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>)</p> <p>Pomidorki koktajlowe 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt</p> <p>Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g</p> <p>Pomidorki koktajlowe 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>
	II SN		<p>Jabłko 1 szt 1 szt</p> <p>Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)</p>
	Obiad	<p>Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200 g</p> <p>Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p> <p>Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL.</u>)</p> <p>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>)</p> <p>Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)</p> <p>Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200 g</p> <p>Schab gotowany 100 g</p> <p>Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL.</u>)</p> <p>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>)</p> <p>Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>
	PD		<p>Salatka z brokułu, kalafiora, oleju i koperku 150 g</p>
	Kolacja	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bulka pszenna 100g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt</p> <p>Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Salatka z pomidora i salaty lodowej 100 g</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt</p> <p>Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Salatka z pomidora i salaty lodowej 100 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>
	PN	<p>Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt</p>	<p>Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt</p>
	<p>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;</p>	<p>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;</p>	

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,