

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-08-05 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 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 zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <u>SOJ</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 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 Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <u>SOJ</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Arbuz 150 g Kanaпка z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos jogurtowo truskawkowy* b/c 150 g ( <u>MLE</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos jogurtowo truskawkowy* b/c 150 g ( <u>MLE</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 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 Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 90 g Rozszponka 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 Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 90 g Rozszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE</u> )	Kanaпка z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )
		Wartość energetyczna: 2277.05 kcal; Białko ogółem: 89.52 g; Tłuszcz: 55.32 g; Kw. tł. nasy.: 13.76 g; Węglowodany ogółem: 366.15 g; W tym cukry: 65.80 g; Błonnik pok.: 32.25 g; Sól: 6.67 g; WW: 33.37 Por;	Wartość energetyczna: 2580.14 kcal; Białko ogółem: 108.44 g; Tłuszcz: 67.56 g; Kw. tł. nasy.: 17.41 g; Węglowodany ogółem: 406.74 g; W tym cukry: 56.37 g; Błonnik pok.: 61.98 g; Sól: 8.99 g; WW: 34.56 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-08-06 wtorek	Sniadanie	Jogurt owoce leśne 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 z koperkiem 50 g ( <u>MLE,</u> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ,</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 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 z koperkiem 50 g ( <u>MLE,</u> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ,</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Gruszka 1szt. 150 g Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )
	Obiad	Szczawiowa z ziemniakami*() 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Łopatka wieprzowa gotowana 100 g Sos meksykański 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Ryż na sypko 200 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Łopatka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem 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 Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Sałatka wiosenna 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 Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</u> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g ( <u>MLE,</u> ) Sałatka wiosenna 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2606.26 kcal; Białko ogółem: 104.60 g; Tłuszcz: 67.44 g; Kw. tł. nasy.: 19.75 g; Węglowodany ogółem: 404.09 g; W tym cukry: 71.86 g; Błonnik pok.: 27.81 g; Sól: 10.75 g; WW: 37.89 Por;	Wartość energetyczna: 2472.65 kcal; Białko ogółem: 115.22 g; Tłuszcz: 75.85 g; Kw. tł. nasy.: 21.22 g; Węglowodany ogółem: 352.58 g; W tym cukry: 63.69 g; Błonnik pok.: 50.37 g; Sól: 9.81 g; WW: 30.35 Por;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-08-07 środa	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (SOJ, MLE.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona z olejem 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 Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, MLE.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona z olejem 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Pudding z nasion chia z musem truskawkowym 150 g (MLE.)
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g 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, MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 50 g (RYB, SOJ.) Ser żółty 30 g (MLE.) Ogórek świeży 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 Paprykarz szczeciński 50 g (RYB, SOJ.) Ser żółty 30 g (MLE.) Ogórek świeży 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałatą (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, serek naturalny 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałatą (chleb graham 40g, margaryna 5g, serek naturalny 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)
	Wartość energetyczna: 2314.01 kcal; Białko ogółem: 91.23 g; Tłuszcz: 72.35 g; Kw. tł. nasy.: 25.49 g; Węglowodany ogółem: 336.58 g; W tym cukry: 41.89 g; Błonnik pok.: 27.24 g; Sól: 8.29 g; WW: 31.06 Por;	Wartość energetyczna: 2267.35 kcal; Białko ogółem: 95.86 g; Tłuszcz: 76.76 g; Kw. tł. nasy.: 26.68 g; Węglowodany ogółem: 322.52 g; W tym cukry: 27.50 g; Błonnik pok.: 47.91 g; Sól: 8.42 g; WW: 27.66 Por;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-08-08 czwartek	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 Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE</u> ) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ) Sałata zielona 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 Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE</u> ) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Fasolka po bretońsku 350 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Kiwi 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g ( <u>SEL, GLU JE CZ</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c ( ) 100 g ( <u>SEL</u> ) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Serek homo owocowy 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 Paszтет drobiowy z kurnej półki 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <u>SOJ</u> ) Papryka świeża 80 g Mix sałat 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 drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <u>SOJ</u> ) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE</u> )	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )
	Wartość energetyczna: 2655.19 kcal; Białko ogółem: 92.58 g; Tłuszcz: 70.49 g; Kw. tł. nasy.: 16.17 g; Węglowodany ogółem: 425.50 g; W tym cukry: 71.79 g; Błonnik pok.: 37.68 g; Sól: 9.98 g; WW: 38.98 Por;	Wartość energetyczna: 2733.58 kcal; Białko ogółem: 118.72 g; Tłuszcz: 92.50 g; Kw. tł. nasy.: 20.96 g; Węglowodany ogółem: 384.93 g; W tym cukry: 36.23 g; Błonnik pok.: 52.91 g; Sól: 11.38 g; WW: 33.28 Por;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-08-09 piątek	Sniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb mieszaný 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 naturalny Hej 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem b/c 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) 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 Serek naturalny Hej 150g 1 szt (MLE.) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 25 g (GLU PSZ, SOJ.) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem b/c 90 g Rukola 10 g
	II ŚN		Koktajl truskawkowy* b/c 150 ml (MLE.)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany* 100 g 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.) Bułka pszenna 100g 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Poledwica Sopočka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Sałata zielona 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Poledwica Sopočka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Kanapka z twarożkiem i sałata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	
		Wartość energetyczna: 2473.35 kcal; Białko ogółem: 104.63 g; Tłuszcz: 64.66 g; Kw. tł. nasy.: 18.81 g; Węglowodany ogółem: 376.42 g; W tym cukry: 64.38 g; Błonnik pok.: 32.91 g; Sól: 7.91 g; WW: 34.38 Por;	Wartość energetyczna: 2254.24 kcal; Białko ogółem: 105.73 g; Tłuszcz: 63.13 g; Kw. tł. nasy.: 20.18 g; Węglowodany ogółem: 334.85 g; W tym cukry: 48.22 g; Błonnik pok.: 48.59 g; Sól: 8.64 g; WW: 28.68 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-08-10 sobota	Śniadanie	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 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 Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 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 Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g ( <u>SEL</u> ) Buraczki po francusku z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g ( <u>SEL</u> ) Buraczki po francusku z olejem b/c 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 Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz. parz w osłonce niejadalnej) 90 g ( <u>SOJ</u> ) Miód (25g) 1 szt Ketchup 15g saszetka 1 szt Ogórek świeży 80 g Mix sałat 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 drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Hummus 30 g ( <u>SEZ</u> )	
		Wartość energetyczna: 2475.22 kcal; Białko ogółem: 93.16 g; Tłuszcz: 77.24 g; Kw. tł. nasy.: 21.73 g; Węglowodany ogółem: 363.50 g; W tym cukry: 54.43 g; Błonnik pok.: 28.04 g; Sól: 10.09 g; WW: 33.70 Por;	Wartość energetyczna: 2256.02 kcal; Białko ogółem: 99.29 g; Tłuszcz: 68.46 g; Kw. tł. nasy.: 15.29 g; Węglowodany ogółem: 331.51 g; W tym cukry: 45.65 g; Błonnik pok.: 49.94 g; Sól: 7.78 g; WW: 28.28 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-08-11 niedziela	Śniadanie	Kasza jaglana z jabłkami i truskawkami 250 g 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 Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 30 g Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jaglana z jabłkami i truskawkami b/c 250 g Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 30 g Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Pomarańcza 250g 1 szt
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej i kukurydzą z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Babka drożdżowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 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 Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w ostionce niejadalnej 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Salatka z pomidorów i koperku 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 twarogu z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w ostionce niejadalnej 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Salatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )
		Wartość energetyczna: 2959.39 kcal; Białko ogółem: 125.57 g; Tłuszcz: 86.30 g; Kw. tł. nasy.: 27.21 g; Węglowodany ogółem: 432.33 g; W tym cukry: 67.02 g; Błonnik pok.: 30.62 g; Sól: 8.16 g; WW: 40.23 Por;	Wartość energetyczna: 2842.84 kcal; Białko ogółem: 125.30 g; Tłuszcz: 88.04 g; Kw. tł. nasy.: 27.98 g; Węglowodany ogółem: 411.91 g; W tym cukry: 59.58 g; Błonnik pok.: 56.24 g; Sól: 8.87 g; WW: 35.58 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-08-12 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 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 Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Rzodkiew biała - tarta 80 g Mix sałat 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 Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Rzodkiew biała - tarta 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Arbuz 150 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR</u> ) Ryż zapiekany z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos waniliowy z/c 80 ml ( <u>MLE</u> ) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR</u> ) Ryż brązowy zapiekany z jabłkiem pieczonym i cynamonem b/c 300 g Sos waniliowy b/c 80 ml ( <u>MLE</u> ) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Sok pomidorowy 0,3l 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 Pasta z twarogu i rzodkiewki 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g ( <u>SOJ</u> ) Sałatka z pomidora i sałaty 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 Pasta z twarogu i rzodkiewki 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g ( <u>SOJ</u> ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, GLU ŻYT</u> )	
		Wartość energetyczna: 2385.84 kcal; Białko ogółem: 75.03 g; Tłuszcz: 61.72 g; Kw. tł. nasy.: 20.74 g; Węglowodany ogółem: 399.72 g; W tym cukry: 97.75 g; Błonnik pok.: 33.10 g; Sól: 8.44 g; WW: 36.78 Por;	Wartość energetyczna: 2292.42 kcal; Białko ogółem: 74.17 g; Tłuszcz: 65.27 g; Kw. tł. nasy.: 21.22 g; Węglowodany ogółem: 380.74 g; W tym cukry: 73.65 g; Błonnik pok.: 55.76 g; Sól: 10.20 g; WW: 32.58 Por;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-08-13 wtorek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna 100g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szprot w sosie pomidorowym 50 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ogórek świeży 80 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ogórek świeży 80 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki () 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki () 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna 100g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Cwikła z chrzanem b/c () 90 g ( <b>MLE, SO2</b> ) Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Cwikła z chrzanem b/c () 90 g ( <b>MLE, SO2</b> ) Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE</b> )	
		Wartość energetyczna: 2642.22 kcal; Białko ogółem: 120.09 g; Tłuszcz: 67.61 g; Kw. tł. nasy.: 20.86 g; Węglowodany ogółem: 401.47 g; W tym cukry: 61.20 g; Błonnik pok.: 35.50 g; Sól: 7.89 g; WW: 36.58 Por;	Wartość energetyczna: 2622.12 kcal; Białko ogółem: 123.52 g; Tłuszcz: 76.73 g; Kw. tł. nasy.: 21.40 g; Węglowodany ogółem: 381.41 g; W tym cukry: 43.23 g; Błonnik pok.: 57.84 g; Sól: 9.92 g; WW: 32.45 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-08-14 środa	Śniadanie	Ryż na mleku z musem truskawkowym + 200 g ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет Jana, wędlna wieprzowa, podrobowa pieczona 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Serek śmietankowy naturalny 30 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Serek śmietankowy naturalny 30 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II SN		Jabłko 1 szt 1 szt Orzechy włoskie łuskane 30 g ( <b>ORZ</b> )
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Eskalopka z kurczaka 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Sałata zielona z kefirem 100 g ( <b>MLE</b> ) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Sałata zielona z kefirem 100 g ( <b>MLE</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna 100g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ</b> ) Sałatka caprese. 150 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ</b> ) Sałatka caprese. 150 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2543.09 kcal; Białko ogółem: 93.21 g; Tłuszcz: 84.83 g; Kw. tł. nasy.: 27.92 g; Węglowodany ogółem: 361.57 g; W tym cukry: 64.03 g; Błonnik pok.: 26.24 g; Sól: 8.99 g; WW: 33.78 Por;	Wartość energetyczna: 2309.65 kcal; Białko ogółem: 116.78 g; Tłuszcz: 75.95 g; Kw. tł. nasy.: 21.91 g; Węglowodany ogółem: 310.74 g; W tym cukry: 44.13 g; Błonnik pok.: 48.54 g; Sól: 9.27 g; WW: 26.53 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-08-15 czwartek	Śniadanie	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 100g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek wiejski ziarnisty 50 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek wiejski ziarnisty 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Kiwi 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Jabłko 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * b/c 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos jarzynowo wieprzowy* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g ( <b>GOR.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 100g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет z ciecierzycy * 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Słupki z marchewki 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет z ciecierzycy * 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Słupki z marchewki 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE</b> )	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )
	Wartość energetyczna: 2452.97 kcal; Białko ogółem: 85.23 g; Tłuszcz: 68.45 g; Kw. tł. nasy.: 19.27 g; Węglowodany ogółem: 383.38 g; W tym cukry: 71.82 g; Błonnik pok.: 28.65 g; Sól: 7.92 g; WW: 35.57 Por;	Wartość energetyczna: 2285.50 kcal; Białko ogółem: 92.03 g; Tłuszcz: 65.55 g; Kw. tł. nasy.: 17.64 g; Węglowodany ogółem: 351.88 g; W tym cukry: 37.85 g; Błonnik pok.: 53.33 g; Sól: 12.10 g; WW: 29.94 Por;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-08-16 piątek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 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 Serek homo. naturalny 150 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 30 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 150 g ( <u>MLE</u> ) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Nektarynka 1 szt 1 szt Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka z kapusty młodej z olejem 100 g Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Surówka z kapusty młodej z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 100g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałatka wiosenna 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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałatka wiosenna 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt ( <u>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ.</u> )	Kanapka z serkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, serek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u> )
	Wartość energetyczna: 2477.47 kcal; Białko ogółem: 103.40 g; Tłuszcz: 72.45 g; Kw. tł. nasy.: 22.86 g; Węglowodany ogółem: 355.58 g; W tym cukry: 68.02 g; Błonnik pok.: 40.68 g; Sól: 7.34 g; WW: 31.45 Por;	Wartość energetyczna: 2417.42 kcal; Białko ogółem: 113.87 g; Tłuszcz: 72.87 g; Kw. tł. nasy.: 13.46 g; Węglowodany ogółem: 346.35 g; W tym cukry: 36.37 g; Błonnik pok.: 55.38 g; Sól: 8.83 g; WW: 29.30 Por;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-08-17 sobota	Śniadanie	Jogurt truskawkowy 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 Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz. parz w osłonce niejadalnej) 70 g ( <u>SOJ,</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Musztarda 20 g ( <u>GOR,</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki (.) 80 g Salata 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 Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki (.) 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Potrawka drobiowa (.) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z marchwi b/c (.) 100 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Potrawka drobiowa (.) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z marchwi b/c (.) 100 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Koktajl truskawkowy* b/c 150 ml ( <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 Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Serek a'la homogenizowany 30 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 90 g Rozspanka 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 Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Serek a'la homogenizowany 30 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 90 g Rozspanka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE,</u> )	Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, sałata 5g, serek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT,</u> )
	Wartość energetyczna: 2410.62 kcal; Białko ogółem: 93.09 g; Tłuszcz: 64.37 g; Kw. tł. nasy.: 19.11 g; Węglowodany ogółem: 374.26 g; W tym cukry: 73.22 g; Błonnik pok.: 33.19 g; Sól: 10.20 g; WW: 34.20 Por;	Wartość energetyczna: 2556.02 kcal; Białko ogółem: 103.93 g; Tłuszcz: 79.34 g; Kw. tł. nasy.: 28.94 g; Węglowodany ogółem: 386.09 g; W tym cukry: 60.59 g; Błonnik pok.: 59.67 g; Sól: 11.09 g; WW: 32.79 Por;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-08-18 niedziela	Śniadanie	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 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 Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Tofu 30 g ( <u>SOJ</u> ) Sałatka z pomidora ,sał ziel i kukurydzy kons.z olejem 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) 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 Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Tofu 30 g ( <u>SOJ</u> ) Sałatka z pomidorów z cebulką ,jogurtem natur i natką 100 g ( <u>MLE</u> )
	II ŚN		Mandarynka 2 szt Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Mizeria 100 g ( <u>MLE</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Mizeria 100 g ( <u>MLE</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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 Ser zółty 30 g ( <u>MLE</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g 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 Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g
	PN	Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )	
		Wartość energetyczna: 2482.93 kcal; Białko ogółem: 102.57 g; Tłuszcz: 72.87 g; Kw. tł. nasy.: 22.12 g; Węglowodany ogółem: 361.01 g; W tym cukry: 46.61 g; Błonnik pok.: 25.17 g; Sól: 11.04 g; WW: 33.65 Por;	Wartość energetyczna: 2220.16 kcal; Białko ogółem: 116.02 g; Tłuszcz: 52.98 g; Kw. tł. nasy.: 16.99 g; Węglowodany ogółem: 336.32 g; W tym cukry: 44.14 g; Błonnik pok.: 46.53 g; Sól: 10.33 g; WW: 28.97 Por;

## **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,*