

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-09-16 poniedziałek	Sniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 30 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiew biała - tarta 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 Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 30 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiew biała - tarta 90 g 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 ( <u>MLE, SEL.</u> ) Pierogi z serem* 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Surówka z marchwi z pomarańczami,rodzynkami i z olejem () 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) 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 ( <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.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szprot w sosie pomidorowym 50 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 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 sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )
		Wartość energetyczna: 2281.85 kcal; Białko ogółem: 91.28 g; Tłuszcz: 54.09 g; Kw. tł. nasy.: 20.76 g; Węglowodany ogółem: 362.35 g; W tym cukry: 61.37 g; Błonnik pok.: 29.33 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 1997.87 kcal; Białko ogółem: 76.72 g; Tłuszcz: 53.95 g; Kw. tł. nasy.: 18.73 g; Węglowodany ogółem: 323.87 g; W tym cukry: 30.10 g; Błonnik pok.: 52.12 g; Sól: 8.34 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-09-17 wtorek	Śniadanie	Jogurt brzoskwiniowy 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 Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata strzępiasta czerwona 20 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 Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomarańcza 250g 1 szt
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos szpinakowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos szpinakowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) 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 ( <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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Miód (25g) 1 szt Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 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 Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	
		Wartość energetyczna: 2656.02 kcal; Białko ogółem: 117.24 g; Tłuszcz: 69.02 g; Kw. tł. nasy.: 19.36 g; Węglowodany ogółem: 395.03 g; W tym cukry: 63.31 g; Błonnik pok.: 29.07 g; Sól: 9.62 g;	Wartość energetyczna: 2645.76 kcal; Białko ogółem: 124.20 g; Tłuszcz: 77.82 g; Kw. tł. nasy.: 19.84 g; Węglowodany ogółem: 379.23 g; W tym cukry: 62.57 g; Błonnik pok.: 49.42 g; Sól: 9.98 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-09-18 środa	Śniadanie	Jaglanka pomarańczowa z siemieniem lnianym 250 g ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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 Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ</b> ) Salatka wiosenna 100 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 Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ</b> ) Salatka wiosenna 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Jabłko 150 g Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z indyka pieczony 100 g Sos ziołowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Salatka szwedzka b/c () 100 g ( <b>GOR</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z indyka pieczony 100 g Sos ziołowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Salatka szwedzka () 100 g ( <b>GOR</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, sałata 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT</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 Gulaszowa z mięsem drobiowym *) b/c 200 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 30 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pomidor 80 g Salata 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 Gulaszowa z mięsem drobiowym-dieta*) b/c 200 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 30 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mieszanka studencka 30 g ( <b>OZI, ORZ</b> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2566.14 kcal; Białko ogółem: 112.81 g; Tłuszcz: 64.92 g; Kw. tł. nasy.: 16.86 g; Węglowodany ogółem: 407.58 g; W tym cukry: 60.63 g; Błonnik pok.: 35.91 g; Sól: 10.20 g;	Wartość energetyczna: 2350.36 kcal; Białko ogółem: 108.25 g; Tłuszcz: 61.76 g; Kw. tł. nasy.: 20.45 g; Węglowodany ogółem: 368.25 g; W tym cukry: 37.96 g; Błonnik pok.: 53.87 g; Sól: 12.22 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-09-19 czwartek	Śniadanie	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 i cebuli 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidorki koktajlowe 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 i cebuli 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Pudding z nasion chia z kiwi 150 g ( <u>MLE</u> )
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ) Gołąbki z kapusty włoskiej i mięsem drobiowym pieczone 250 g ( <u>JAJ</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g ( <u>SEL</u> ) Brokuł z bułką tartą i z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ) Gołąbki z kapusty włoskiej i mięsem drobiowym pieczone 250 g ( <u>JAJ</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g ( <u>SEL</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Maślanka 150 ml ( <u>MLE</u> ) Orzechy włoskie łuskane 20 g ( <u>ORZ</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> ) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt 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> ) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )	
	Wartość energetyczna: 2510.79 kcal; Białko ogółem: 106.56 g; Tłuszcz: 73.43 g; Kw. tł. nasy.: 18.87 g; Węglowodany ogółem: 367.32 g; W tym cukry: 68.95 g; Błonnik pok.: 33.18 g; Sól: 8.42 g;	Wartość energetyczna: 2457.96 kcal; Białko ogółem: 114.60 g; Tłuszcz: 88.08 g; Kw. tł. nasy.: 21.22 g; Węglowodany ogółem: 326.91 g; W tym cukry: 46.86 g; Błonnik pok.: 49.90 g; Sól: 8.82 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-09-20 piątek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser ricotta z cynamonem 50 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</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> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Jabłko 150 g Słupki z warzyw () 100 g Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE</u> )
	Obiad	Dyniowa z makaronem () 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	Dyniowa z makaronem () 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* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 100g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Południca wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Ogórek kiszony 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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Południca wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) 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 ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ</u> )	Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )
		Wartość energetyczna: 2466.83 kcal; Białko ogółem: 105.18 g; Tłuszcz: 68.89 g; Kw. tł. nasy.: 19.75 g; Węglowodany ogółem: 364.92 g; W tym cukry: 45.91 g; Błonnik pok.: 25.88 g; Sól: 9.21 g;	Wartość energetyczna: 2386.22 kcal; Białko ogółem: 105.72 g; Tłuszcz: 82.88 g; Kw. tł. nasy.: 26.98 g; Węglowodany ogółem: 328.75 g; W tym cukry: 42.79 g; Błonnik pok.: 50.11 g; Sól: 9.38 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-09-21 sobota	Śniadanie	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 Serek wiejski ziarnisty 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 90 g Roszponka 10 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 wiejski ziarnisty 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Kefir 2% tł 150 ml ( <u>MLE</u> ) Kiwi 1 szt 1 szt
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza bulgur 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza bulgur 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Salatka z soczewicy, 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 Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g ( <u>MLE</u> ) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz. parz w osłonce niejadalnej) 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Musztarda 20 g ( <u>GOR</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 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 Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt ( <u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ</u> )	
	Wartość energetyczna: 2745.57 kcal; Białko ogółem: 108.76 g; Tłuszcz: 82.60 g; Kw. tł. nasy.: 20.99 g; Węglowodany ogółem: 396.30 g; W tym cukry: 79.70 g; Błonnik pok.: 30.06 g; Sól: 10.51 g;	Wartość energetyczna: 2635.24 kcal; Białko ogółem: 117.59 g; Tłuszcz: 83.51 g; Kw. tł. nasy.: 19.25 g; Węglowodany ogółem: 372.87 g; W tym cukry: 56.53 g; Błonnik pok.: 51.00 g; Sól: 11.44 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-09-22 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, 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> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) 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> ) Jabłko 1 szt 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 koperkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Ciasto z owocami 50 g ( <u>GLU 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 Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g Brokuł 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, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> ) Miód (25g) 1 szt Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE</u> )	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )
		Wartość energetyczna: 2654.97 kcal; Białko ogółem: 118.81 g; Tłuszcz: 75.44 g; Kw. tł. nasy.: 22.09 g; Węglowodany ogółem: 381.70 g; W tym cukry: 77.79 g; Błonnik pok.: 25.64 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 2648.54 kcal; Białko ogółem: 138.35 g; Tłuszcz: 94.09 g; Kw. tł. nasy.: 27.34 g; Węglowodany ogółem: 334.05 g; W tym cukry: 45.52 g; Błonnik pok.: 49.85 g; Sól: 9.49 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-09-23 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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 Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 80 g Salata strzępiasta czerwona 20 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 Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 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 ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> )
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Pierogi leniwe z cynamonem () b/c 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 150 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryz na sypko (brązowy) 200 g Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 150 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 150 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml
	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 Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 90 g 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 Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g ( <b>SOJ</b> ) 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 ( <b>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ</b> )	Kanapka z jajkiem i salata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, jajko 25g, salata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )
	Wartość energetyczna: 2511.29 kcal; Białko ogółem: 88.74 g; Tłuszcz: 66.95 g; Kw. tł. nasy.: 30.53 g; Węglowodany ogółem: 394.23 g; W tym cukry: 81.07 g; Błonnik pok.: 46.85 g; Sól: 9.31 g;	Wartość energetyczna: 2372.77 kcal; Białko ogółem: 81.01 g; Tłuszcz: 70.48 g; Kw. tł. nasy.: 22.64 g; Węglowodany ogółem: 377.47 g; W tym cukry: 51.99 g; Błonnik pok.: 57.95 g; Sól: 10.49 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-09-24 wtorek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna 100g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g ( <b>SOJ</b> ) Twarożek 30 g ( <b>MLE</b> ) Rzodkiew biała - tarta 80 g Salata lodowa 20 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 Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g ( <b>SOJ</b> ) Twarożek 30 g ( <b>MLE</b> ) 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 Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany w sezamie 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEZ</b> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Salatka z pęczaku, cieciorki, ogórka i papryki 150 g ( <b>GLU PSZ</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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ</b> ) Salatka wiosenna 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ</b> ) Salatka wiosenna 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )
	PN	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> )	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )
		Wartość energetyczna: 2605.52 kcal; Białko ogółem: 110.60 g; Tłuszcz: 77.16 g; Kw. tł. nasy.: 17.90 g; Węglowodany ogółem: 377.45 g; W tym cukry: 59.63 g; Błonnik pok.: 32.03 g; Sól: 9.00 g;	Wartość energetyczna: 2462.36 kcal; Białko ogółem: 114.72 g; Tłuszcz: 67.90 g; Kw. tł. nasy.: 17.40 g; Węglowodany ogółem: 369.37 g; W tym cukry: 58.77 g; Błonnik pok.: 56.60 g; Sól: 10.40 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-09-25 środa	Śniadanie	Owsianka z jabłkami 250 g ( <u>MLE, GLU OW.</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 Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <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, parzony w 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 kiszzonej * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń wołowa 100 g Sos pieczeniowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g 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 JECZ.</u> ) Pieczeń wołowa 100 g Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Cukinia gotowana z pomidorami* b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Słupki z marchewki i ogórka () 100 g Serek Almette mini 30g 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 Paprykarz szczeciński 50 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidorki koktajlowe 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 Paprykarz szczeciński 50 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )	Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )
		Wartość energetyczna: 2518.70 kcal; Białko ogółem: 96.18 g; Tłuszcz: 68.22 g; Kw. tł. nasy.: 15.14 g; Węglowodany ogółem: 391.25 g; W tym cukry: 77.34 g; Błonnik pok.: 34.32 g; Sól: 9.25 g;	Wartość energetyczna: 2488.42 kcal; Białko ogółem: 103.39 g; Tłuszcz: 75.85 g; Kw. tł. nasy.: 23.17 g; Węglowodany ogółem: 375.18 g; W tym cukry: 49.60 g; Błonnik pok.: 55.32 g; Sól: 9.00 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-09-26 czwartek	Sniadanie	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 150 g 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 łop* 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Sałata zielona z rzodkiewką i jogurtem 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> ) Sałata zielona z rzodkiewką i jogurtem 100 g ( <u>MLE</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Maślanka z płatkami owsianymi 150 ml ( <u>MLE, GLU OW</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 Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 30 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Pomidor 90 g Roszponka 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 Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 30 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Pomidor 90 g Roszponka 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: 2424.69 kcal; Białko ogółem: 98.16 g; Tłuszcz: 58.89 g; Kw. tł. nasy.: 18.23 g; Węglowodany ogółem: 379.24 g; W tym cukry: 44.10 g; Błonnik pok.: 29.71 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 2508.89 kcal; Białko ogółem: 108.35 g; Tłuszcz: 71.66 g; Kw. tł. nasy.: 23.00 g; Węglowodany ogółem: 374.84 g; W tym cukry: 43.47 g; Błonnik pok.: 55.14 g; Sól: 9.60 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-09-27 piątek	Śniadanie	Jogurt brzoskwinowy 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 Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostrońce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Papryka świeża 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 Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostrońce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Kefir 2% tł 150 ml ( <u>MLE</u> ) Kiwi 1 szt 1 szt
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</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 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</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 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku cytrynowym 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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> )	
		Wartość energetyczna: 2355.71 kcal; Białko ogółem: 92.54 g; Tłuszcz: 65.68 g; Kw. tł. nasy.: 16.15 g; Węglowodany ogółem: 357.96 g; W tym cukry: 76.41 g; Błonnik pok.: 30.40 g; Sól: 8.72 g;	Wartość energetyczna: 2052.90 kcal; Białko ogółem: 100.79 g; Tłuszcz: 52.10 g; Kw. tł. nasy.: 16.63 g; Węglowodany ogółem: 316.27 g; W tym cukry: 55.59 g; Błonnik pok.: 45.64 g; Sól: 8.18 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-09-28 sobota	Sniadanie	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-pszenny 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
	II ŚN		Pomarańcza 250g 1 szt Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 200 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g ( <u>SEL</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany* 100 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 Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 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 Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE</u> )	Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )
		Wartość energetyczna: 2309.96 kcal; Białko ogółem: 90.13 g; Tłuszcz: 51.63 g; Kw. tł. nasy.: 15.36 g; Węglowodany ogółem: 378.03 g; W tym cukry: 62.93 g; Błonnik pok.: 28.31 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 2325.68 kcal; Białko ogółem: 96.60 g; Tłuszcz: 65.89 g; Kw. tł. nasy.: 19.54 g; Węglowodany ogółem: 359.67 g; W tym cukry: 44.31 g; Błonnik pok.: 55.36 g; Sól: 10.74 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-09-29 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek ziarnisty naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ) Kalarepa 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL</u> , <u>GLU JECZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek ziarnisty naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Kalarepa 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt Kanapka z szynką i ogórkiem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, ogórek 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> )
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ) Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>S02</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Salatka z brokuła, kalafiora, oleju i koperku 150 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 100g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g ( <u>MLE</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g ( <u>MLE</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g Salatka 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
		Wartość energetyczna: 2698.73 kcal; Białko ogółem: 106.67 g; Tłuszcz: 76.27 g; Kw. tł. nasy.: 19.44 g; Węglowodany ogółem: 405.10 g; W tym cukry: 60.12 g; Błonnik pok.: 28.58 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 2363.25 kcal; Białko ogółem: 116.22 g; Tłuszcz: 64.82 g; Kw. tł. nasy.: 17.96 g; Węglowodany ogółem: 354.80 g; W tym cukry: 46.17 g; Błonnik pok.: 57.82 g; Sól: 8.79 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,