Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-22 do dnia 2024-02-04 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-01-22 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE.***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ.***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Polędwicowa drobiowa z dodatkiem miesa wieprzowego,białka mleka z połączonych kawałków mięsa. 25 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE.***) Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE.***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE.***) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Polędwicowa drobiowa z dodatkiem miesa wieprzowego,białka mleka z połączonych kawałków mięsa. 25 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE.***) Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE.***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Gruszka 1szt. 150 g Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, SOJ, MLE.***)
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, SEL.***) Pierogi z serem* 300 g (***GLU PSZ, MLE.***) Surówka z marchwi b/c () 100 g (***MLE.***) Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, SEL.***) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem żółtym * 350 g (***GLU PSZ, MLE.***) Surówka z marchwi b/c () 100 g (***MLE.***) Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE.***)
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Bułka pszenna 100g 1 szt (***GLU PSZ, MLE.***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (***może zawierać: MLE, GOR.***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ.***) Sałatka jarzynowa* 100 g (***JAJ. MLE, SEL, GOR.***) Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (***może zawierać: MLE, GOR.***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ.***) Sałatka jarzynowa* 100 g (***JAJ. MLE, SEL, GOR.***) Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (***GLU PSZ, SOJ, MLE.***)
		E: 2604.91 kcal; B: 113.88 g; T: 64.70 g; Kw. tł. nasy.: 16.29 g; W: 398.27 g; W tym cukry: 50.68 g; Bł.: 39.06 g; Sól: 7.02 g;	E: 2950.22 kcal; B: 120.15 g; T: 102.20 g; Kw. tł. nasy.: 30.81 g; W: 413.74 g; W tym cukry: 47.72 g; Bł.: 64.16 g; Sól: 10.50 g;

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-01-23 wtorek	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.***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (***SOJ.***) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE.***) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (***MLE.***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (***SOJ.***) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Melon 100 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE.***)
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL.***) Łopatka wieprzowa gotowana 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (***GLU PSZ, SEL.***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ.***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z selera i orzechów z jogurtem b/c 100 g (***MLE, ORZ, SEL.***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL.***) Łopatka wieprzowa gotowana 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (***GLU PSZ, SEL.***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ.***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z selera i orzechów z jogurtem b/c 100 g (***MLE, ORZ, SEL.***) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku wiśniowym 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 Galaretka drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (***SEL.***) Dżem 25 g 1 szt Cytryna 20 g Rzodkiew biała 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 Galaretka drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (***SEL.***) Ser żółty 30 g (***MLE.***) Cytryna 20 g Rzodkiew biała 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
		E: 2470.69 kcal; B: 105.50 g; T: 63.05 g; Kw. tł. nasy.: 18.69 g; W: 385.11 g; W tym cukry: 70.16 g; Bł.: 37.34 g; Sól: 8.08 g;	E: 2434.44 kcal; B: 120.94 g; T: 78.45 g; Kw. tł. nasy.: 25.05 g; W: 338.75 g; W tym cukry: 52.83 g; Bł.: 53.86 g; Sól: 8.76 g;

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-01-24 środa	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE.***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ.***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (***SOJ, MLE.***) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (***MLE.***) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE.***) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (***SOJ, MLE.***) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (***MLE.***) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 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 200 g Pulpet drobiowy 100 g (***GLU PSZ, JAJ.***) Sos pietruszkowy* 80 ml (***GLU PSZ, MLE.***) Surówka z selera i orzechów z jogurtem 100 g (***MLE, ORZ, SEL.***) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL.***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Pulpet drobiowy 100 g (***GLU PSZ, JAJ.***) Sos pietruszkowy* 80 ml (***GLU PSZ, MLE.***) Surówka z selera i orzechów z jogurtem 100 g (***MLE, ORZ, SEL.***) Cukinia gotowana z pomidorami* 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 (***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.***) Twaróg półtłusty 30 g (***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 Paprykarz szczeciński 50 g (***RYB, SOJ.***) Ser żółty 30 g (***MLE.***) Ogórek kiszony 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, masło 5g, serek naturalny 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, MLE.***)
		E: 2258.15 kcal; B: 89.50 g; T: 65.15 g; Kw. tł. nasy.: 19.91 g; W: 339.77 g; W tym cukry: 50.75 g; Bł.: 29.68 g; Sól: 9.31 g;	E: 2299.04 kcal; B: 96.95 g; T: 79.82 g; Kw. tł. nasy.: 27.67 g; W: 320.98 g; W tym cukry: 32.79 g; Bł.: 47.90 g; Sól: 10.29 g;

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-01-25 czwartek	Śniadanie	Jogurt brzoskwiniowy 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 Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (***SOJ, MLE.***) Twaróg półtłusty 30 g (***MLE.***) Sałatka jarzynowa* 100 g (***JAJ, MLE, SEL, GOR.***) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE.***) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (***SOJ, MLE.***) Twaróg półtłusty 30 g (***MLE.***) Sałatka jarzynowa* 100 g (***JAJ, MLE, SEL, GOR.***) 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 (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Fasolka po bretońsku 350 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL.***) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (***SEL, GLU JĘCZ.***) Sos pomidorowy 80 ml (***GLU PSZ.***) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (***SEL.***) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Serek homo owocowy 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 Pasztet drobiowy z kurnej półki 50 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL.***) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, 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 Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g (***SEL.***) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (***SOJ.***) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Napój sojowy 250ml 1 szt (***SOJ.***)	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (***GLU PSZ, może zawierać: MLE, GOR.***)
		E: 2611.58 kcal; B: 100.26 g; T: 66.80 g; Kw. tł. nasy.: 17.94 g; W: 412.39 g; W tym cukry: 68.82 g; Bł.: 36.31 g; Sól: 10.67 g;	E: 2637.14 kcal; B: 118.07 g; T: 83.41 g; Kw. tł. nasy.: 20.54 g; W: 380.72 g; W tym cukry: 42.74 g; Bł.: 52.64 g;

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-01-26 piątek	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 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 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.***) Polędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiwm wody wędzona parzona 25 g (***GLU PSZ, SOJ.***) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem b/c 90 g Rukola 10 g
	II ŚN		Gruszka 1szt. 150 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL.***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Łosoś pieczony 100 g (***RYB.***) Sos cytrynowy 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 200 g Łosoś pieczony 100 g (***RYB.***) Sos cytrynowy 80 ml (***GLU PSZ, MLE.***) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (***GLU PSZ.***) 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 Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 50 g (***JAJ, GOR.***) Polędwica Sopocka 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 Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 50 g (***JAJ, GOR.***) Polędwica Sopocka 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 sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, MLE.***)	
		E: 2533.46 kcal; B: 105.91 g; T: 69.99 g; Kw. tł. nasy.: 18.75 g; W: 378.56 g; W tym cukry: 71.27 g; Bł.: 33.07 g; Sól: 7.80 g;	E: 2345.55 kcal; B: 102.94 g; T: 68.35 g; Kw. tł. nasy.: 19.00 g; W: 349.85 g; W tym cukry: 60.86 g; Bł.: 50.29 g; Sól: 8.22 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-22 do dnia 2024-02-04 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-01-27 sobota	Śniadanie	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (***MLE.***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ.***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 30 g (***MLE.***) Szynka Polędwicowa drobiowa z dodatkiem miesa wieprzowego,białka mleka z połączonych kawałków mięsa. 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE.***) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 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 Twaróg półtłusty 30 g (***MLE.***) Szynka Polędwicowa drobiowa z dodatkiem miesa wieprzowego,białka mleka z połączonych kawałków mięsa. 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE.***) 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 (***MLE.***)
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (***MLE. SEL.***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Gulasz wołowy 150 g (***GLU PSZ.***) Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (***MLE. SEL.***) Buraczki po francusku z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (***MLE. SEL.***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Gulasz wołowy 150 g (***GLU PSZ.***) Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (***MLE. SEL.***) 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 (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Bułka pszenna 100g 1 szt (***GLU PSZ, MLE.***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 90 g (***SOJ.***) Miód (25g) 1 szt Ketchup 15g saszetka 1 szt Ogórek kiszony 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 Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL.***) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (***MLE.***) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Wafle ryżowe 20 g Hummus 30 g (***SEZ.***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Hummus 30 g (***SEZ.***)
		E: 2508.38 kcal; B: 93.70 g; T: 77.99 g; Kw. tł. nasy.: 22.85 g; W: 369.71 g; W tym cukry: 54.88 g; Bł.: 28.38 g; Sól: 11.09 g;	E: 2270.82 kcal; B: 99.77 g; T: 69.18 g; Kw. tł. nasy.: 16.39 g; W: 334.62 g; W tym cukry: 46.22 g; Bł.: 51.72 g; Sól: 9.06 g;

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-01-28 niedziela	Śniadanie	Kasza jaglana z jabłkami i truskawkami 250 g 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 Ser żółty 30 g (***MLE,***) 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 (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser mozzarella kulki 50 g (***MLE,***) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 30 g Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Mandarynka 2 szt 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 jarzynowy * 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) 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 (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)	Rosół z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos jarzynowy * 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) 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 (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna 100g 1 szt (***GLU PSZ, MLE,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z natką pietruszki 50 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i słonecznikiem z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z natką pietruszki 50 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i słonecznikiem z olejem* 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 (***GLU PSZ, JAJ,***)
		E: 2962.23 kcal; B: 130.97 g; T: 86.88 g; Kw. tł. nasy.: 26.00 g; W: 425.90 g; W tym cukry: 68.03 g; Bł.: 31.95 g; Sól: 8.63 g;	E: 2980.69 kcal; B: 144.95 g; T: 93.87 g; Kw. tł. nasy.: 26.86 g; W: 413.23 g; W tym cukry: 57.24 g; Bł.: 56.72 g; Sól: 9.39 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-22 do dnia 2024-02-04 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-01-29 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE.***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ.***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (***SOJ, MLE.***) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (***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 Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (***SOJ, MLE.***) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (***MLE.***) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Gruszka 1szt. 150 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, SEL.***) Ryż zapiekany z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos waniliowy z/c 80 ml (***MLE.***) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, SEL.***) Ryż brązowy zapiekany z jabłkiem pieczonym i cynamonem b/c 300 g Sos waniliowy b/c 80 ml (***MLE.***) 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 (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Bułka pszenna 100g 1 szt (***GLU PSZ, MLE.***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i cebuli 50 g (***MLE.***) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (***SOJ.***) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i cebuli 50 g (***MLE.***) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (***SOJ.***) 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 (***GLU PSZ, SOJ.***)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, SOJ, GLU ŻYT.***)
		E: 2445.15 kcal; B: 80.70 g; T: 57.06 g; Kw. tł. nasy.: 18.34 g; W: 419.57 g; W tym cukry: 102.23 g; Bł.: 34.01 g; Sól: 8.20 g;	E: 2295.32 kcal; B: 75.84 g; T: 59.67 g; Kw. tł. nasy.: 18.69 g; W: 393.81 g; W tym cukry: 70.97 g; Bł.: 60.54 g; Sól: 8.53 g;

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-01-30 wtorek	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 makreli wędzonej z warzywami* 50 g (***RYB, SEL.***) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ogórek świeży 80 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE.***) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 50 g (***RYB, SEL.***) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ogórek świeży 80 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 1 szt (***GLU PSZ, MLE.***)
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL.***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ.***) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (***GLU PSZ, JAJ.***) Sos ziołowy* 80 ml (***GLU PSZ, SEL.***) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (***MLE.***) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL.***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ.***) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (***GLU PSZ, JAJ.***) Sos ziołowy* 80 ml (***GLU PSZ, SEL.***) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (***MLE.***) Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (***MLE, SEL.***) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszonego 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 Twarożek z natką pietruszki 50 g (***MLE.***) Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (***SOJ, MLE.***) Ćwikła z chrzanem b/c () 90 g (***MLE, S02.***) 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 Twarożek z natką pietruszki 50 g (***MLE.***) Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (***SOJ, MLE.***) Ćwikła z chrzanem b/c () 90 g (***MLE, S02.***) Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (***MLE, GLU OW.***)	Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 40g, margaryna 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, JAJ.***)
		E: 2476.55 kcal; B: 111.84 g; T: 58.00 g; Kw. tł. nasy.: 18.42 g; W: 386.46 g; W tym cukry: 68.66 g; Bł.: 33.79 g; Sól: 9.29 g;	E: 2707.21 kcal; B: 127.57 g; T: 80.46 g; Kw. tł. nasy.: 24.11 g; W: 392.44 g; W tym cukry: 39.42 g; Bł.: 63.15 g; Sól: 11.93 g;

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-01-31 środa	Śniadanie	Ryż na mleku z musem truskawkowym 200 g (***MLE.***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ.***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasztet Jana,wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 60 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL.***) Serek śmietankowy naturalny 30 g (***MLE.***) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 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 Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (***może zawierać: MLE, GOR.***) Serek śmietankowy naturalny 30 g (***MLE.***) Papryka świeża 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Kiwi 1 szt 1 szt Orzechy włoskie łuskane 30 g (***ORZ.***)
	Obiad	Grysikowa * 400 ml (***GLU PSZ, SEL.***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Eskalopka z kurczaka 100 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE.***) Surówka Colesław b/c () 100 g (***JAJ, MLE, GOR.***) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 100 g (***GLU PSZ.***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (***GLU PSZ, SEL.***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (***GLU PSZ, SEL.***) Surówka Colesław b/c () 100 g (***JAJ, MLE, GOR.***) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Serek homo naturalny 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 Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (***SOJ.***) Sałatka caprese. 150 g (***MLE.***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (***SOJ.***) Sałatka caprese. 150 g (***MLE.***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		E: 2535.80 kcal; B: 92.52 g; T: 86.40 g; Kw. tł. nasy.: 27.56 g; W: 357.20 g; W tym cukry: 66.32 g; Bł.: 26.75 g; Sól: 9.09 g;	E: 2331.15 kcal; B: 117.56 g; T: 78.50 g; Kw. tł. nasy.: 21.02 g; W: 308.56 g; W tym cukry: 39.89 g; Bł.: 47.99 g; Sól: 8.88 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-22 do dnia 2024-02-04 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-02-01 czwartek	Śniadanie	Jogurt brzoskwiniowy 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.***) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (***SOJ, MLE.***) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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 Serek wiejski ziarnisty 50 g (***MLE.***) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 30 g (***SOJ, MLE.***) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Śliwka szt 2 szt
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL.***) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 300 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.***) Banan 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * b/c 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL.***) Makaron pełnoziarnisty 200 g (***GLU PSZ.***) Sos jarzynowo wieprzowy* 150 g (***GLU PSZ, SEL.***) Brokuł gotowany* 100 g Sałatka szwedzka b/c () 100 g (***GOR.***) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Bułka pszenna 100g 1 szt (***GLU PSZ, MLE.***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasztet z ciecierzycy * 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE.***) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 30 g (***SOJ, MLE.***) Słupki z marchewki 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasztet z ciecierzycy * 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE.***) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 30 g (***SOJ, MLE.***) 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 (***MLE.***)	Kanapka z szynką drobiową (chleb razowy 40g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (***GLU PSZ, SOJ.***)
		E: 2499.10 kcal; B: 86.25 g; T: 65.93 g; Kw. tł. nasy.: 19.71 g; W: 399.64 g; W tym cukry: 86.07 g; Bł.: 28.20 g; Sól: 8.22 g;	E: 2165.01 kcal; B: 87.10 g; T: 60.10 g; Kw. tł. nasy.: 18.24 g; W: 338.51 g; W tym cukry: 40.42 g; Bł.: 52.46 g; Sól: 10.93 g;

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-02-02 piątek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE.***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ.***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g (***MLE.***) Dżem 30 g Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (***MLE.***) 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 Twaróg półtłusty 80 g (***MLE.***) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (***SOJ.***) Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (***MLE.***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Gruszka 1szt. 150 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE.***)
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (***MLE, SEL.***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Ryba smażona (Miruna) 100 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB.***) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (***GLU PSZ, SEL.***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (***MLE, SEL.***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (***RYB.***) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (***GLU PSZ.***) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszonego 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 Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 50 g (***JAJ, MLE, GOR.***) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (***SOJ.***) Papryka świeża 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 50 g (***JAJ, MLE, GOR.***) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (***SOJ.***) Papryka świeża 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 szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (***GLU PSZ, SOJ, MLE.***)
		E: 2428.25 kcal; B: 95.11 g; T: 69.87 g; Kw. tł. nasy.: 24.75 g; W: 342.68 g; W tym cukry: 71.69 g; Bł.: 41.02 g; Sól: 8.05 g;	E: 2429.59 kcal; B: 113.96 g; T: 75.64 g; Kw. tł. nasy.: 17.67 g; W: 343.25 g; W tym cukry: 45.39 g; Bł.: 53.47 g; Sól: 11.06 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-22 do dnia 2024-02-04 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-02-03 sobota	Śniadanie	Jogurt truskawkowy 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 Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 70 g (***SOJ.***) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (***SOJ, MLE.***) Musztarda 20 g (***GOR.***) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 80 g (***MLE.***) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE.***) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser mozzarella kulki 50 g (***MLE.***) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (***SOJ, MLE.***) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 80 g (***MLE.***) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Mandarynka 2 szt
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL.***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ.***) Potrawka drobiowa () 150 g (***GLU PSZ, SEL.***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z marchwi b/c () 100 g (***MLE.***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL.***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ.***) Potrawka drobiowa () 150 g (***GLU PSZ, SEL.***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z marchwi b/c () 100 g (***MLE.***) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Budyń o smaku śmietankowym 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 Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz 100 g (***JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.***) Szynka Polędwicowa drobiowa z dodatkiem miesa wieprzowego,białka mleka z połączonych kawałków mięsa. 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE.***) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Sałatka z ryżu brązowego, brokułów i wędliny drob wieprz 100 g (***JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.***) Szynka Polędwicowa drobiowa z dodatkiem miesa wieprzowego,białka mleka z połączonych kawałków mięsa. 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE.***) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g, margaryna 5g,serek sniadaniowy 25g) 1 szt (***GLU PSZ, MLE.***)
		E: 2474.67 kcal; B: 87.23 g; T: 69.74 g; Kw. tł. nasy.: 20.18 g; W: 386.81 g; W tym cukry: 61.97 g; Bł.: 35.89 g; Sól: 10.54 g;	E: 2480.13 kcal; B: 93.82 g; T: 74.95 g; Kw. tł. nasy.: 27.51 g; W: 385.86 g; W tym cukry: 69.26 g; Bł.: 57.05 g; Sól: 10.09 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-22 do dnia 2024-02-04 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-02-04 niedziela	Śniadanie	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (***MLE.***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ.***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Tofu 30 g (***SOJ.***) Sałatka z pomidora ,sał ziel i kukurydzy kons.z jogurtem 100 g (***MLE.***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jogurt naturalny 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 Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Tofu 30 g (***SOJ.***) Sałatka z pomidorów z cebulką ,jogurtem natur i natką 100 g (***MLE.***)
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE.***)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL.***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kotlet schabowy 100 g (***GLU PSZ, JAJ.***) Kapusta zasmażana 100 g (***GLU PSZ.***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL.***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL.***) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g 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 (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Bułka pszenna 100g 1 szt (***GLU PSZ, MLE.***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser żółty 20 g (***MLE.***) Śledź z cebulką w oleju 60 g (***RYB.***) 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 (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser żółty 20 g (***MLE.***) Śledź z cebulką w oleju 60 g (***RYB.***) 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 (***GLU PSZ, JAJ.***)	
		E: 2573.32 kcal; B: 102.74 g; T: 80.98 g; Kw. tł. nasy.: 20.47 g; W: 366.50 g; W tym cukry: 51.36 g; Bł.: 27.66 g; Sól: 10.58 g;	E: 2395.03 kcal; B: 116.52 g; T: 72.09 g; Kw. tł. nasy.: 20.72 g; W: 339.44 g; W tym cukry: 43.55 g; Bł.: 47.23 g; Sól: 10.68 g;

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ – Zboża zawierające gluten pszenny,
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 zawierajace gluten żytni,
GLU OW – Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ – Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

E – Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
B – Białko ogółemwg rozp. 1169/2011,
T – Tłuszcz,
W – Węglowodany ogółem,
Sól – Sól,
K – Potas,
Kw. tł. nasy. – Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Bł. – Błonnik pokarmowy,
Ener. z B – % energii z białka,
Ener. z T – % energii z tłuszczu,
Ener. z W – % energii z węglowowodanów,
Ener. z Bł. – % energii z błonnika,
W tym cukry – w tym cukry,
WW – WW,