

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-07-22 poniedziałek	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 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 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-07-23 wtorek	Śniadanie	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna 100g 1 szt (GLU PSZ, MLE) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 30 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Ogórek świeży 80 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 30 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Ogórek świeży 80 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Pomarańcza 250g 1 szt
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (GLU PSZ) Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ) 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 (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (GLU PSZ) Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna 100g 1 szt (GLU PSZ, MLE) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)	
		Wartość energetyczna: 2627.42 kcal; Białko ogółem: 116.14 g; Tłuszcz: 67.51 g; Kw. tł. nasy.: 18.29 g; Węglowodany ogółem: 392.83 g; W tym cukry: 51.37 g; Błonnik pok.: 29.24 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2652.16 kcal; Białko ogółem: 124.20 g; Tłuszcz: 77.86 g; Kw. tł. nasy.: 19.85 g; Węglowodany ogółem: 381.03 g; W tym cukry: 64.28 g; Błonnik pok.: 49.59 g; Sól: 8.61 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-07-24 środa	Śniadanie	Jaglanka pomarańczowa z siemieniem lnianym 250 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser żółty 30 g (MLE) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ) Salatka wiosenna 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 Ser żółty 30 g (MLE) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ) Salatka wiosenna 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II SN		Arbuz 150 g Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE)
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z indyka pieczony 100 g Sos ziołowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL) Mizeria 100 g (MLE) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z indyka pieczony 100 g Sos ziołowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL) Mizeria 100 g (MLE) 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 (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT)
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna 100g 1 szt (GLU PSZ, MLE) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Gulaszowa z mięsem drobiowym *) b/c 200 ml (GLU PSZ, SEL) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 30 g (SOJ, MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Gulaszowa z mięsem drobiowym-dieta*) b/c 200 ml (GLU PSZ, SEL) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 30 g (SOJ, MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mieszanka studencka 30 g (OZI, ORZ)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2578.23 kcal; Białko ogółem: 112.89 g; Tłuszcz: 66.29 g; Kw. tł. nasy.: 17.79 g; Węglowodany ogółem: 407.16 g; W tym cukry: 60.76 g; Błonnik pok.: 34.91 g; Sól: 8.90 g;	Wartość energetyczna: 2391.46 kcal; Białko ogółem: 109.53 g; Tłuszcz: 62.83 g; Kw. tł. nasy.: 21.32 g; Węglowodany ogółem: 373.88 g; W tym cukry: 45.34 g; Błonnik pok.: 50.77 g; Sól: 10.94 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-07-25 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 ze szczypiorkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata 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 ze szczypiorkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Pudding z nasion chia z kiwi 150 g (<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>GLUPSZ.</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>GLUPSZ.</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>GLUPSZ.</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: 2514.40 kcal; Białko ogółem: 107.76 g; Tłuszcz: 71.98 g; Kw. tł. nasy.: 17.83 g; Węglowodany ogółem: 369.88 g; W tym cukry: 54.32 g; Błonnik pok.: 33.01 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 2457.08 kcal; Białko ogółem: 114.60 g; Tłuszcz: 88.13 g; Kw. tł. nasy.: 21.26 g; Węglowodany ogółem: 326.48 g; W tym cukry: 46.64 g; Błonnik pok.: 49.73 g; Sól: 8.82 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-07-26 piątek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser ricotta z cynamonem 50 g (JAJ, MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser ricotta z cynamonem b/c 50 g (JAJ, MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Arbuz 150 g Słupki z warzyw () 100 g Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE)
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony 100 g (RYB) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony 100 g (RYB) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE)
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna 100g 1 szt (GLU PSZ, MLE) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Południca wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ) 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Południca wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ) Ogórek świeży 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Pieczewo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ)	Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)
	Wartość energetyczna: 2419.43 kcal; Białko ogółem: 103.65 g; Tłuszcz: 68.73 g; Kw. tł. nasy.: 19.67 g; Węglowodany ogółem: 355.28 g; W tym cukry: 45.26 g; Błonnik pok.: 24.27 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2371.82 kcal; Białko ogółem: 105.39 g; Tłuszcz: 82.42 g; Kw. tł. nasy.: 26.83 g; Węglowodany ogółem: 326.16 g; W tym cukry: 50.39 g; Błonnik pok.: 46.40 g; Sól: 7.77 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-07-27 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: 2750.07 kcal; Białko ogółem: 109.96 g; Tłuszcz: 81.10 g; Kw. tł. nasy.: 19.91 g; Węglowodany ogółem: 399.30 g; W tym cukry: 65.30 g; Błonnik pok.: 30.06 g; Sól: 10.54 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 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-07-28 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, parzonyw oslonce 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, parzonyw oslonce 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 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-07-29 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Ogórek świeży 80 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Ogórek świeży 80 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ)
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pierogi leniwe z cynamonem () b/c 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 150 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryz na sypko (brązowy) 200 g Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 150 g (MLE) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 150 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna 100g 1 szt (GLU PSZ, MLE) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOJ) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOJ) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ)	Kanapka z jajkiem i salata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, jajko 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ)
	Wartość energetyczna: 2482.69 kcal; Białko ogółem: 87.64 g; Tłuszcz: 65.44 g; Kw. tł. nasy.: 29.46 g; Węglowodany ogółem: 392.02 g; W tym cukry: 69.13 g; Błonnik pok.: 47.02 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 2379.17 kcal; Białko ogółem: 81.01 g; Tłuszcz: 70.52 g; Kw. tł. nasy.: 22.65 g; Węglowodany ogółem: 379.26 g; W tym cukry: 53.70 g; Błonnik pok.: 58.12 g; Sól: 9.12 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-07-30 wtorek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 100g 1 szt (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (SOJ) Twarożek 30 g (MLE) Rzodkiew biała - tarta 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (SOJ) Twarożek 30 g (MLE) Rzodkiew biała - tarta 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany w sezamie 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEZ) Surówka 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 (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Salatka z peczyku, cieciorki, ogórka i papryki 150 g (GLU PSZ)
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna 100g 1 szt (GLU PSZ, MLE) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ) Salatka wiosenna 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ) Salatka wiosenna 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)
	PN	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ)
	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 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-07-31 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 białej * 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: 2533.85 kcal; Białko ogółem: 96.80 g; Tłuszcz: 68.25 g; Kw. tł. nasy.: 15.14 g; Węglowodany ogółem: 394.76 g; W tym cukry: 80.36 g; Błonnik pok.: 34.94 g; Sól: 8.90 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 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-08-01 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 dodatkiem mięsa wp 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ogórek świeży 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 dodatkiem mięsa wp 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Arbuz 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: 2431.09 kcal; Białko ogółem: 98.16 g; Tłuszcz: 58.92 g; Kw. tł. nasy.: 18.24 g; Węglowodany ogółem: 381.03 g; W tym cukry: 45.81 g; Błonnik pok.: 29.88 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 2548.29 kcal; Białko ogółem: 109.55 g; Tłuszcz: 71.39 g; Kw. tł. nasy.: 22.95 g; Węglowodany ogółem: 383.68 g; W tym cukry: 53.43 g; Błonnik pok.: 53.22 g; Sól: 8.22 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-08-02 piątek	Śniadanie	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostrońce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Papryka świeża 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 Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostrońce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Kefir 2% tł 150 ml (MLE) Kiwi 1 szt 1 szt
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z ryby (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Surówka z kapusty młodej z olejem 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z kapusty młodej z olejem 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 150 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna 100g 1 szt (GLU PSZ, MLE) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE)	
		Wartość energetyczna: 2330.95 kcal; Białko ogółem: 92.21 g; Tłuszcz: 64.15 g; Kw. tł. nasy.: 15.06 g; Węglowodany ogółem: 356.21 g; W tym cukry: 64.38 g; Błonnik pok.: 31.15 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2063.14 kcal; Białko ogółem: 101.56 g; Tłuszcz: 52.12 g; Kw. tł. nasy.: 16.62 g; Węglowodany ogółem: 318.52 g; W tym cukry: 57.21 g; Błonnik pok.: 46.39 g; Sól: 7.71 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-08-03 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 świeży 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 świeży 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: 2317.16 kcal; Białko ogółem: 90.13 g; Tłuszcz: 51.67 g; Kw. tł. nasy.: 15.37 g; Węglowodany ogółem: 380.05 g; W tym cukry: 64.86 g; Błonnik pok.: 28.51 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 2332.88 kcal; Białko ogółem: 96.60 g; Tłuszcz: 65.92 g; Kw. tł. nasy.: 19.55 g; Węglowodany ogółem: 361.69 g; W tym cukry: 46.24 g; Błonnik pok.: 55.55 g; Sól: 9.20 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-08-04 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek ziarnisty naturalny 50 g (MLE.) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (SOJ, MLE.) Kalarepa 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek ziarnisty naturalny 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g 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 (GLU PSZ, MLE.)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Mizeria 100 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Mizeria 100 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 100g 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2687.58 kcal; Białko ogółem: 106.64 g; Tłuszcz: 74.71 g; Kw. tł. nasy.: 20.15 g; Węglowodany ogółem: 405.26 g; W tym cukry: 60.46 g; Błonnik pok.: 27.04 g; Sól: 8.57 g;	Wartość energetyczna: 2352.10 kcal; Białko ogółem: 116.19 g; Tłuszcz: 63.26 g; Kw. tł. nasy.: 18.67 g; Węglowodany ogółem: 354.96 g; W tym cukry: 46.51 g; Błonnik pok.: 56.28 g; Sól: 8.86 g;

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,