

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-04-29 poniedziałek	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 Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatk mięsa wp 30 g (SOJ, MLE.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Rzodkiew biała - tarta 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 Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatk mięsa wp 30 g (SOJ, MLE.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) 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 (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 100g 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szprot w sosie pomidorowym 50 g (RYB, SEL.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobiony parzony, wędzony 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ.)	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
24-04-29 poniedziałek		Wartość energetyczna: 2091.47 kcal; Białko ogółem: 74.33 g; Tłuszcz: 52.66 g; Kw. tł. nasy.: 17.90 g; Węglowodany ogółem: 341.59 g; W tym cukry: 62.86 g; Błonnik pok.: 31.11 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 1995.17 kcal; Białko ogółem: 78.14 g; Tłuszcz: 55.72 g; Kw. tł. nasy.: 19.04 g; Węglowodany ogółem: 318.32 g; W tym cukry: 29.68 g; Błonnik pok.: 51.67 g; Sól: 8.39 g;
	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 Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ. MLE.) 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 Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ. MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Ogórek świeży 80 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
2024-04-30 wtorek	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

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-04-30 wtorek	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 100g 1 szt (GLUPSZ, 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 (GLUPSZ, 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	Kanaпка z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLUPSZ, MLE.)	
		Wartość energetyczna: 2624.39 kcal; Białko ogółem: 114.51 g; Tłuszcz: 67.90 g; Kw. tł. nasy.: 18.41 g; Węglowodany ogółem: 391.85 g; W tym cukry: 51.15 g; Błonnik pok.: 29.24 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2649.13 kcal; Białko ogółem: 122.57 g; Tłuszcz: 78.25 g; Kw. tł. nasy.: 19.97 g; Węglowodany ogółem: 380.95 g; W tym cukry: 64.06 g; Błonnik pok.: 49.59 g; Sól: 8.44 g;
2024-05-01 środa	Śniadanie	Jaglanka pomarańczowa z siemieniem lnianym 250 g (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser żółty 30 g (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser żółty 30 g (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-05-01 środa	Obiad	Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z indyka pieczony 100 g Sos ziołowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (GOR.) Buraczki gotowane drobno tarte. b/c 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z indyka pieczony 100 g Sos ziołowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (GOR.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml ml
	PD		Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE.)
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 100g 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Gulaszowa z mięsem drobiowym *() 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 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 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 Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2369.23 kcal; Białko ogółem: 99.93 g; Tłuszcz: 55.80 g; Kw. tł. nasy.: 16.81 g; Węglowodany ogółem: 386.90 g; W tym cukry: 71.56 g; Błonnik pok.: 32.74 g; Sól: 9.96 g;	Wartość energetyczna: 2150.66 kcal; Białko ogółem: 97.64 g; Tłuszcz: 57.57 g; Kw. tł. nasy.: 19.77 g; Węglowodany ogółem: 333.94 g; W tym cukry: 49.46 g; Błonnik pok.: 45.62 g; Sól: 11.46 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-05-02 czwartek	Śniadanie	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 100g 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Paszтет z ciecierzycy * 30 g (GLUPSZ, JAJ.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Paszтет z ciecierzycy * 30 g (GLUPSZ, JAJ.) 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 (MLE.)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Gołąbki z kapusty włoskiej i mięsem drobiowym pieczone 250 g (JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (SEL.) Brokuł z bułką tartą i z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Gołąbki z kapusty włoskiej i mięsem drobiowym pieczone 250 g (JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Koktajl wieloowocowy* b/c 150 ml (MLE.)
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 100g 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szyunka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szyunka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Kanapka z jajkiem i sałata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ.)	
		Wartość energetyczna: 2605.92 kcal; Białko ogółem: 105.89 g; Tłuszcz: 77.80 g; Kw. tł. nasy.: 18.42 g; Węglowodany ogółem: 380.55 g; W tym cukry: 54.53 g; Błonnik pok.: 35.71 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2440.31 kcal; Białko ogółem: 108.59 g; Tłuszcz: 83.47 g; Kw. tł. nasy.: 21.34 g; Węglowodany ogółem: 338.13 g; W tym cukry: 47.27 g; Błonnik pok.: 52.84 g; Sól: 8.32 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-05-03 piątek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) 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 wędzona-pr.dr.wędzony,parzo ny 30 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser ricotta z cynamonem b/c 50 g (JAJ, MLE.) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzo ny 30 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Pomarańcza 250g 1 szt Słupki z warzyw () 100 g Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Krem z dyni z grzankami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 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	Krem z dyni z grzankami pełnoziarnistymi* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT.) 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 ZYT.) Bułka pszenna 100g 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Ogórek kiszony 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Ogórek kiszony 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN	Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.)	Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-05-03 piątek		Wartość energetyczna: 2449.66 kcal; Białko ogółem: 106.03 g; Tłuszcz: 67.05 g; Kw. tł. nasy.: 19.18 g; Węglowodany ogółem: 362.90 g; W tym cukry: 45.85 g; Błonnik pok.: 25.93 g; Sól: 9.53 g;	Wartość energetyczna: 2397.45 kcal; Białko ogółem: 107.43 g; Tłuszcz: 80.99 g; Kw. tł. nasy.: 26.40 g; Węglowodany ogółem: 334.88 g; W tym cukry: 50.05 g; Błonnik pok.: 53.89 g; Sól: 9.77 g;
	Śniadanie	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 100g 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek wiejski ziarnisty 50 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, MLE.) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 90 g Rozszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek wiejski ziarnisty 50 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, MLE.) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 90 g Rozszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Kefir 2% tł 150 ml (MLE.) Kiwi 1 szt 1 szt
2024-05-04 sobota	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza bulgur 200 g (GLU PSZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza bulgur 200 g (GLU PSZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 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.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (MLE.) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz, parz w osłonce niejadalnej) 70 g (GLU PSZ.) Musztarda 20 g (GOR.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszonego 150 g Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PD		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-05-04 sobota	PN	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (<u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2678.77 kcal; Białko ogółem: 109.96 g; Tłuszcz: 79.49 g; Kw. tł. nasy.: 19.91 g; Węglowodany ogółem: 386.19 g; W tym cukry: 56.33 g; Błonnik pok.: 29.37 g; Sól: 10.24 g;	Wartość energetyczna: 2563.94 kcal; Białko ogółem: 117.59 g; Tłuszcz: 81.90 g; Kw. tł. nasy.: 19.25 g; Węglowodany ogółem: 359.76 g; W tym cukry: 47.56 g; Błonnik pok.: 50.31 g; Sól: 11.14 g;
2024-05-05 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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka Colesław b/c 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kalafor 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 drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka Colesław b/c 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-05-05 niedziela	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 Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ,) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE,)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,)
		Wartość energetyczna: 2630.21 kcal; Białko ogółem: 118.24 g; Tłuszcz: 73.80 g; Kw. tł. nasy.: 22.03 g; Węglowodany ogółem: 379.89 g; W tym cukry: 76.29 g; Błonnik pok.: 25.57 g; Sól: 8.10 g;	Wartość energetyczna: 2539.57 kcal; Białko ogółem: 138.84 g; Tłuszcz: 89.62 g; Kw. tł. nasy.: 26.55 g; Węglowodany ogółem: 315.03 g; W tym cukry: 30.66 g; Błonnik pok.: 46.78 g; Sól: 9.41 g;
2024-05-06 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt brzoskwiniowy 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 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 Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE,) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,) Ogórek świeży 80 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ,)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-05-06 poniedziałek	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* b/c 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż 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 sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ.)
		Wartość energetyczna: 2480.19 kcal; Białko ogółem: 87.54 g; Tłuszcz: 65.44 g; Kw. tł. nasy.: 29.46 g; Węglowodany ogółem: 377.02 g; W tym cukry: 68.78 g; Błonnik pok.: 46.92 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 2372.68 kcal; Białko ogółem: 80.91 g; Tłuszcz: 70.52 g; Kw. tł. nasy.: 22.65 g; Węglowodany ogółem: 377.76 g; W tym cukry: 52.35 g; Błonnik pok.: 58.02 g; Sól: 9.09 g;
2024-05-07 wtorek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna 100g 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (SOJ.) Twarożek 30 g (MLE.) Rzodkiew biała - tarta 80 g 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 Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (SOJ.) Twarożek 30 g (MLE.) Rzodkiew biała - tarta 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-05-07 wtorek	II ŚN		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pomarańcza 250g 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 (GLUPSZ, JAJ, SEZ.) Surówka wykwiwna z olejem b/c 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym* dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLUPSZ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka wykwiwna 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 (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 caprese. 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	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 caprese. 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)
	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: 2742.07 kcal; Białko ogółem: 114.94 g; Tłuszcz: 84.88 g; Kw. tł. nasy.: 21.08 g; Węglowodany ogółem: 390.36 g; W tym cukry: 59.76 g; Błonnik pok.: 32.97 g; Sól: 9.22 g;	Wartość energetyczna: 2638.01 kcal; Białko ogółem: 119.86 g; Tłuszcz: 75.39 g; Kw. tł. nasy.: 20.51 g; Węglowodany ogółem: 392.57 g; W tym cukry: 66.00 g; Błonnik pok.: 59.17 g; Sól: 10.63 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-05-08 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>) Kiełbasa 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 JEJCZ.</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 JEJCZ.</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 Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>)
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 100g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt 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	Napój sojowy 250ml 1 szt (<u>SOJ.</u>)	Kanapka z twarogiem i sałata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-05-08 środa		Wartość energetyczna: 2592.80 kcal; Białko ogółem: 103.20 g; Tłuszcz: 72.35 g; Kw. tł. nasy.: 15.89 g; Węglowodany ogółem: 393.60 g; W tym cukry: 82.09 g; Błonnik pok.: 34.97 g; Sól: 9.60 g;	Wartość energetyczna: 2511.22 kcal; Białko ogółem: 103.99 g; Tłuszcz: 76.78 g; Kw. tł. nasy.: 18.85 g; Węglowodany ogółem: 377.16 g; W tym cukry: 49.60 g; Błonnik pok.: 55.32 g; Sól: 9.48 g;
2024-05-09 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 100g 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет z fasoli () 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 30 g (SOJ, MLE.) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет z fasoli () 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 30 g (SOJ, MLE.) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt Kanapka z serem żółtym i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, ser żółty 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński * -dieta 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Koktajl truskawkowy* b/c 150 ml (MLE.)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-05-09 czwartek	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 100g 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 50 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ.) Pomidor 90 g 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 Twarożek 50 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ.) 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: 2403.02 kcal; Białko ogółem: 95.35 g; Tłuszcz: 60.81 g; Kw. tł. nasy.: 17.66 g; Węglowodany ogółem: 372.58 g; W tym cukry: 43.72 g; Błonnik pok.: 30.66 g; Sól: 8.18 g;	Wartość energetyczna: 2508.14 kcal; Białko ogółem: 104.11 g; Tłuszcz: 74.57 g; Kw. tł. nasy.: 23.19 g; Węglowodany ogółem: 372.91 g; W tym cukry: 43.46 g; Błonnik pok.: 56.32 g; Sól: 9.27 g;
2024-05-10 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 wędzona-pr.dr.wędzony, parzony 30 g 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 wędzona-pr.dr.wędzony, parzony 30 g 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 JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z ryby (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-05-10 piątek	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: 2320.20 kcal; Białko ogółem: 92.16 g; Tłuszcz: 64.53 g; Kw. tł. nasy.: 15.20 g; Węglowodany ogółem: 352.22 g; W tym cukry: 60.59 g; Błonnik pok.: 30.40 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 2052.39 kcal; Białko ogółem: 101.52 g; Tłuszcz: 52.49 g; Kw. tł. nasy.: 16.75 g; Węglowodany ogółem: 314.52 g; W tym cukry: 53.43 g; Błonnik pok.: 45.64 g; Sól: 8.26 g;
2024-05-11 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 100g 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek naturalny Bieluch 50 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOJ.) Pomidor 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 Serek naturalny Bieluch 50 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOJ.) 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 (MLE.)
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Buraczkę gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-05-11 sobota	PD		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 100g 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pasta z twarogu z koperkiem 30g (MLE.) Ogórek kiszony 90g Roszponka 10g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pasta z twarogu z koperkiem 30g (MLE.) Ogórek kiszony 90g Roszponka 10g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)
		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;
2024-05-12 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80g (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 50g (MLE.) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30g (SOJ, MLE.) Pomidorki koktajlowe 80g Sałata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU JEĆZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek ziarnisty naturalny 50g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30g Pomidorki koktajlowe 80g Sałata zielona 20g 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.)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-05-12 niedziela	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) 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.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Salatka z brokułu, 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.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.) Salatka 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.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.) 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: 2658.24 kcal; Białko ogółem: 104.88 g; Tłuszcz: 76.59 g; Kw. tł. nasy.: 19.23 g; Węglowodany ogółem: 395.77 g; W tym cukry: 60.42 g; Błonnik pok.: 27.70 g; Sól: 8.99 g;	Wartość energetyczna: 2360.76 kcal; Białko ogółem: 114.73 g; Tłuszcz: 65.23 g; Kw. tł. nasy.: 17.84 g; Węglowodany ogółem: 354.58 g; W tym cukry: 46.48 g; Błonnik pok.: 57.04 g; Sól: 9.31 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,