

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-09-30 poniedziałek	Sniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (<u>SOJ</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (<u>SOJ</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Gruszka 1szt. 150 g Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos jogurtowo truskawkowy* b/c 150 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi b/c () 150 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos jogurtowo truskawkowy* b/c 150 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi b/c () 150 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 100g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</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 Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)
	Wartość energetyczna: 2241.63 kcal; Białko ogółem: 89.63 g; Tłuszcz: 52.12 g; Kw. tł. nasy.: 14.26 g; Węglowodany ogółem: 363.97 g; W tym cukry: 63.98 g; Błonnik pok.: 31.81 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2523.72 kcal; Białko ogółem: 107.65 g; Tłuszcz: 64.36 g; Kw. tł. nasy.: 17.97 g; Węglowodany ogółem: 400.96 g; W tym cukry: 46.60 g; Błonnik pok.: 63.79 g; Sól: 10.35 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-10-01 wtorek	Sniadanie	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 100g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Papryka świeża 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 z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Papryka świeża 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Melon 100 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Łopatka wieprzowa gotowana 100 g Sos meksykański 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Łopatka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 100g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Galaretka drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL</u>) Dżem 25 g 1 szt Cytryna 20 g Rzodkiew biała - tarta 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Galaretka drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Cytryna 20 g Rzodkiew biała - tarta 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2434.45 kcal; Białko ogółem: 106.18 g; Tłuszcz: 58.63 g; Kw. tł. nasy.: 18.16 g; Węglowodany ogółem: 383.22 g; W tym cukry: 83.59 g; Błonnik pok.: 33.23 g; Sól: 9.28 g;	Wartość energetyczna: 2417.71 kcal; Białko ogółem: 122.48 g; Tłuszcz: 72.56 g; Kw. tł. nasy.: 23.44 g; Węglowodany ogółem: 344.35 g; W tym cukry: 56.95 g; Błonnik pok.: 49.74 g; Sól: 9.87 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-10-02 środa	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>SOJ, MLE</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona z olejem 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 Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (<u>SOJ, MLE</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona z olejem 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II SN		Pudding z nasion chia z musem truskawkowym 150 g (<u>MLE</u>)
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z selera i orzechów z jogurtem 100 g (<u>MLE, ORZ, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z selera i orzechów z jogurtem 100 g (<u>MLE, ORZ, SEL</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 100g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) 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 (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałatą (chleb graham 40g, margaryna 5g, serek naturalny 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)
	Wartość energetyczna: 2361.42 kcal; Białko ogółem: 91.88 g; Tłuszcz: 76.04 g; Kw. tł. nasy.: 25.24 g; Węglowodany ogółem: 340.45 g; W tym cukry: 49.75 g; Błonnik pok.: 29.63 g; Sól: 9.96 g;	Wartość energetyczna: 2387.65 kcal; Białko ogółem: 97.47 g; Tłuszcz: 88.16 g; Kw. tł. nasy.: 26.94 g; Węglowodany ogółem: 325.92 g; W tym cukry: 35.11 g; Błonnik pok.: 49.57 g; Sól: 9.98 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-10-03 czwartek	Śniadanie	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 100g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kiwi 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU JE CZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 100g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет drobiowy z kurnej półki 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2664.14 kcal; Białko ogółem: 93.98 g; Tłuszcz: 69.89 g; Kw. tł. nasy.: 17.58 g; Węglowodany ogółem: 427.42 g; W tym cukry: 85.73 g; Błonnik pok.: 37.51 g; Sól: 10.31 g;	Wartość energetyczna: 2707.53 kcal; Białko ogółem: 119.02 g; Tłuszcz: 90.35 g; Kw. tł. nasy.: 21.29 g; Węglowodany ogółem: 382.85 g; W tym cukry: 36.52 g; Błonnik pok.: 52.74 g; Sól: 11.66 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-10-04 piątek	Sniadanie	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 Hej 150g 1 szt (MLE) Dżem 25 g 1 szt Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem b/c 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek naturalny Hej 150g 1 szt (MLE) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 25 g (GLU PSZ, SOJ.) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem b/c 90 g Rukola 10 g
	II ŚN		Koktajl truskawkowy* b/c 150 ml (MLE)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g 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.) Poledwica 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.) Poledwica 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)	
		Wartość energetyczna: 2504.41 kcal; Białko ogółem: 104.86 g; Tłuszcz: 67.74 g; Kw. tł. nasy.: 19.03 g; Węglowodany ogółem: 377.03 g; W tym cukry: 64.95 g; Błonnik pok.: 33.05 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 2305.82 kcal; Białko ogółem: 105.49 g; Tłuszcz: 68.16 g; Kw. tł. nasy.: 20.53 g; Węglowodany ogółem: 336.32 g; W tym cukry: 47.20 g; Błonnik pok.: 47.93 g; Sól: 8.67 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-10-05 sobota	Śniadanie	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Buraczki po francusku z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Buraczki po francusku z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 100g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz. parz w osłonce niejadalnej) 90 g (<u>SOJ</u>) Miód (25g) 1 szt Ketchup 15g saszetka 1 szt Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Hummus 30 g (<u>SEZ</u>)	
		Wartość energetyczna: 2478.42 kcal; Białko ogółem: 92.97 g; Tłuszcz: 78.70 g; Kw. tł. nasy.: 23.83 g; Węglowodany ogółem: 362.07 g; W tym cukry: 68.56 g; Błonnik pok.: 29.58 g; Sól: 11.53 g;	Wartość energetyczna: 2263.72 kcal; Białko ogółem: 100.30 g; Tłuszcz: 68.42 g; Kw. tł. nasy.: 16.31 g; Węglowodany ogółem: 333.08 g; W tym cukry: 45.38 g; Błonnik pok.: 51.48 g; Sól: 9.25 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-10-06 niedziela	Sniadanie	Kasza jaglana z jabłkami i truskawkami 250 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 100g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 30 g Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jaglana z jabłkami i truskawkami b/c 250 g Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 30 g Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Pomarańcza 250g 1 szt
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej i kukurydzą z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Babka drożdżowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 100g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2959.39 kcal; Białko ogółem: 125.57 g; Tłuszcz: 86.30 g; Kw. tł. nasy.: 27.21 g; Węglowodany ogółem: 432.33 g; W tym cukry: 67.02 g; Błonnik pok.: 30.62 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 2842.84 kcal; Białko ogółem: 125.30 g; Tłuszcz: 88.04 g; Kw. tł. nasy.: 27.98 g; Węglowodany ogółem: 411.91 g; W tym cukry: 59.58 g; Błonnik pok.: 56.24 g; Sól: 8.87 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-10-07 poniedziałek	Sniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (<u>SOJ, MLE</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała - tarta 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (<u>SOJ, MLE</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała - tarta 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Gruszka 1szt. 150 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż zapiekany z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos waniliowy z/c 80 ml (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż brązowy zapiekany z jabłkiem pieczonym i cynamonem b/c 300 g Sos waniliowy b/c 80 ml (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 100g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z papryką 50 g (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z papryką 50 g (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, GLU ŻYT.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2374.11 kcal; Białko ogółem: 74.83 g; Tłuszcz: 61.83 g; Kw. tł. nasy.: 20.82 g; Węglowodany ogółem: 396.20 g; W tym cukry: 94.96 g; Błonnik pok.: 32.28 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 2259.69 kcal; Białko ogółem: 73.07 g; Tłuszcz: 65.38 g; Kw. tł. nasy.: 21.36 g; Węglowodany ogółem: 373.62 g; W tym cukry: 62.91 g; Błonnik pok.: 57.19 g; Sól: 10.52 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-10-08 wtorek	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 makreli wędzonej z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ogórek kiszony 80 g Sałata strzępiasta czerwona 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 makreli wędzonej z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ogórek kiszony 80 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 100g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Połudwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE</u>) Cwikła z chrzanem b/c () 90 g (<u>MLE, SO2</u>) 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 Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Połudwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE</u>) Cwikła z chrzanem b/c () 90 g (<u>MLE, SO2</u>) Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mleko UHT 200 ml	1,5% 1 szt (<u>MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2632.46 kcal; Białko ogółem: 124.74 g; Tłuszcz: 64.46 g; Kw. tł. nasy.: 20.33 g; Węglowodany ogółem: 401.14 g; W tym cukry: 66.84 g; Błonnik pok.: 36.68 g; Sól: 10.83 g;	Wartość energetyczna: 2638.36 kcal; Białko ogółem: 127.18 g; Tłuszcz: 76.64 g; Kw. tł. nasy.: 22.78 g; Węglowodany ogółem: 381.79 g; W tym cukry: 48.86 g; Błonnik pok.: 59.02 g; Sól: 12.85 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-10-09 środa	Śniadanie	Ryż na mleku z musem truskawkowym + 200 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет 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 szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Serek śmietankowy naturalny 30 g (MLE) Papryka świeża 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II SN		Jabłko 1 szt 1 szt Orzechy włoskie łuskane 30 g (ORZ)
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Eskalopka z kurczaka 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazylkowy* 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		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 drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 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 drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 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
	Wartość energetyczna: 2565.56 kcal; Białko ogółem: 92.28 g; Tłuszcz: 87.26 g; Kw. tł. nasy.: 27.79 g; Węglowodany ogółem: 363.22 g; W tym cukry: 63.96 g; Błonnik pok.: 27.70 g; Sól: 8.90 g;	Wartość energetyczna: 2332.11 kcal; Białko ogółem: 115.84 g; Tłuszcz: 78.38 g; Kw. tł. nasy.: 21.78 g; Węglowodany ogółem: 312.40 g; W tym cukry: 44.07 g; Błonnik pok.: 49.99 g; Sól: 9.18 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-10-10 czwartek	Śniadanie	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 100g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek wiejski ziarnisty 50 g (<u>MLE</u>) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>SOJ, MLE</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 Serek wiejski ziarnisty 50 g (<u>MLE</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
	II ŚN		Kiwi 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Jabłko 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * b/c 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowo wieprzowy* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Sałatka szwedzka b/c () 100 g (<u>GOR.</u>) 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 z ciecierzycy * 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Słupki z marchewki 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 Paszтет z ciecierzycy * 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) 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 (<u>MLE</u>)	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)
	Wartość energetyczna: 2487.97 kcal; Białko ogółem: 86.33 g; Tłuszcz: 70.00 g; Kw. tł. nasy.: 20.35 g; Węglowodany ogółem: 387.38 g; W tym cukry: 85.47 g; Błonnik pok.: 28.65 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2244.40 kcal; Białko ogółem: 92.18 g; Tłuszcz: 60.57 g; Kw. tł. nasy.: 17.31 g; Węglowodany ogółem: 352.84 g; W tym cukry: 38.35 g; Błonnik pok.: 53.71 g; Sól: 12.21 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-10-11 piątek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 150 g (MLE) Dżem 30 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 150 g (MLE) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Pomarańcza 250g 1 szt Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE)
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 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 gotowane 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 kiszzonego 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 100 g (JAJ, MLE, GOR.) 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 Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Rzodkiew biała - tarta 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 serkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, serek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.)
		Wartość energetyczna: 2556.77 kcal; Białko ogółem: 104.57 g; Tłuszcz: 80.56 g; Kw. tł. nasy.: 24.78 g; Węglowodany ogółem: 356.75 g; W tym cukry: 67.17 g; Błonnik pok.: 42.68 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2546.24 kcal; Białko ogółem: 116.21 g; Tłuszcz: 81.23 g; Kw. tł. nasy.: 15.43 g; Węglowodany ogółem: 359.60 g; W tym cukry: 44.46 g; Błonnik pok.: 60.69 g; Sól: 9.17 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-10-12 sobota	Śniadanie	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 100g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Hummus 30 g (<u>SEZ</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Hummus 30 g (<u>SEZ</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z marchwi b/c () 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z marchwi b/c () 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>)
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 100g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL</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 Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2531.36 kcal; Białko ogółem: 92.80 g; Tłuszcz: 77.13 g; Kw. tł. nasy.: 18.96 g; Węglowodany ogółem: 379.41 g; W tym cukry: 89.88 g; Błonnik pok.: 32.92 g; Sól: 8.83 g;	Wartość energetyczna: 2380.80 kcal; Białko ogółem: 89.10 g; Tłuszcz: 81.46 g; Kw. tł. nasy.: 20.30 g; Węglowodany ogółem: 346.70 g; W tym cukry: 66.80 g; Błonnik pok.: 50.25 g; Sól: 11.06 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA BISKUPIEC

		BIS- MAL Podstawowa	BIS- MAL Cukrzycowa
2024-10-13 niedziela	Sniadanie	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Tofu 30 g (<u>SOJ</u>) Sałatka z pomidora ,sał ziel i kukurydzy kons.z olejem 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Tofu 30 g (<u>SOJ</u>) Sałatka z pomidorów z cebulką ,jogurtem natur i natką 100 g (<u>MLE</u>)
	II ŚN		Gruszka 1szt. 150 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 100g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g
	PN	Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	
		Wartość energetyczna: 2509.93 kcal; Białko ogółem: 101.97 g; Tłuszcz: 75.92 g; Kw. tł. nasy.: 22.47 g; Węglowodany ogółem: 363.12 g; W tym cukry: 63.91 g; Błonnik pok.: 27.83 g; Sól: 11.01 g;	Wartość energetyczna: 2248.66 kcal; Białko ogółem: 116.32 g; Tłuszcz: 54.43 g; Kw. tł. nasy.: 16.28 g; Węglowodany ogółem: 340.63 g; W tym cukry: 43.49 g; Błonnik pok.: 48.54 g; Sól: 10.34 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,