

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-06 do dnia 2024-05-15 KUCHNIA LUBLIN USD

| | | L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw I | L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw II | L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw I | L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw II | L- MSWIA 3 Z ogr. tłuszczu zestaw I | L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl zest. I | L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl zest. II | |
|-------------------------|--|---|--|--|--|---|--|--|--|
| 2024-05-06 poniedziałek | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | | | |
| | Obiad | Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek prażonych 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 220 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek prażonych 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko 220 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek prażonych 100 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 220 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 220 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Serek homo z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Serek homo z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Serek homo z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Serek homo z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Serek homo z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | | |
| | PN | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 20 g | | | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt | | | |
| | Wartość energetyczna: 2424.33 kcal; Białko ogółem: 77.60 g; Tłuszcz: 79.24 g; Kw. tł. nasy.: 40.44 g; Węglowodany ogółem: 365.84 g; W tym cukry: 96.75 g; Błonnik pok.: 23.91 g; Sól: 10.58 g; | Wartość energetyczna: 2597.15 kcal; Białko ogółem: 97.19 g; Tłuszcz: 92.33 g; Kw. tł. nasy.: 43.47 g; Węglowodany ogółem: 356.99 g; W tym cukry: 67.15 g; Błonnik pok.: 23.86 g; Sól: 10.88 g; | Wartość energetyczna: 2282.41 kcal; Białko ogółem: 71.71 g; Tłuszcz: 62.40 g; Kw. tł. nasy.: 28.43 g; Węglowodany ogółem: 372.23 g; W tym cukry: 97.34 g; Błonnik pok.: 22.85 g; Sól: 7.75 g; | Wartość energetyczna: 2455.23 kcal; Białko ogółem: 91.30 g; Tłuszcz: 75.49 g; Kw. tł. nasy.: 31.46 g; Węglowodany ogółem: 363.38 g; W tym cukry: 67.75 g; Błonnik pok.: 22.80 g; Sól: 8.06 g; | Wartość energetyczna: 2014.56 kcal; Białko ogółem: 58.54 g; Tłuszcz: 53.14 g; Kw. tł. nasy.: 24.50 g; Węglowodany ogółem: 337.40 g; W tym cukry: 84.84 g; Błonnik pok.: 18.21 g; Sól: 7.03 g; | Wartość energetyczna: 2137.06 kcal; Białko ogółem: 101.86 g; Tłuszcz: 67.96 g; Kw. tł. nasy.: 26.86 g; Węglowodany ogółem: 291.07 g; W tym cukry: 36.14 g; Błonnik pok.: 33.01 g; Sól: 7.40 g; | Wartość energetyczna: 2042.27 kcal; Białko ogółem: 76.56 g; Tłuszcz: 59.68 g; Kw. tł. nasy.: 24.74 g; Węglowodany ogółem: 312.92 g; W tym cukry: 70.84 g; Błonnik pok.: 27.52 g; Sól: 6.98 g; | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-06 do dnia 2024-05-15 KUCHNIA LUBLIN USD

| | L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw I | L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw II | L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw I | L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw II | L- MSWIA 3 Z ogr. tłuszczu zestaw I | L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl. zest. I | L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl. zest. II |
|-----------|--|---|--|--|--|--|--|
| Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt | | Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | | Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb pszemno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | | |
| | Obiad | Kapuśniak z kapusty kiszzonej (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko. 220 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Kotlet mielony wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () 150 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Kapuśniak z kapusty kiszzonej (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pierogi ukraińskie - chl. 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () 150 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Wielowarzywna z ziemniakami * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko. 220 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Wielowarzywna z ziemniakami * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane * 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko. 220 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Kapuśniak z kapusty kiszzonej (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko. 220 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 150 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml |
| Kolacja | | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szprot w sosie pomidorowym 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szyunka szkolna- wp. parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szyunka wędzona-pr.dr.wędzony, parzony 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szyunka wędzona-pr.dr.wędzony, parzony 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szyunka szkolna- wp. parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | |
| | PN | Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) | | | | | Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt |
| | Wartość energetyczna: 2879.55 kcal; Białko ogółem: 104.07 g; Tłuszcz: 107.56 g; Kw. tł. nasy.: 41.35 g; Węglowodany ogółem: 384.15 g; W tym cukry: 91.88 g; Błonnik pok.: 28.88 g; Sól: 6.98 g; | Wartość energetyczna: 2681.60 kcal; Białko ogółem: 91.38 g; Tłuszcz: 94.68 g; Kw. tł. nasy.: 46.93 g; Węglowodany ogółem: 376.15 g; W tym cukry: 94.20 g; Błonnik pok.: 25.82 g; Sól: 5.85 g; | Wartość energetyczna: 2630.57 kcal; Białko ogółem: 101.72 g; Tłuszcz: 89.04 g; Kw. tł. nasy.: 36.15 g; Węglowodany ogółem: 363.99 g; W tym cukry: 85.11 g; Błonnik pok.: 23.12 g; Sól: 7.68 g; | Wartość energetyczna: 2668.18 kcal; Białko ogółem: 87.99 g; Tłuszcz: 82.00 g; Kw. tł. nasy.: 37.63 g; Węglowodany ogółem: 395.96 g; W tym cukry: 84.07 g; Błonnik pok.: 16.94 g; Sól: 6.89 g; | Wartość energetyczna: 2311.76 kcal; Białko ogółem: 89.46 g; Tłuszcz: 77.72 g; Kw. tł. nasy.: 30.42 g; Węglowodany ogółem: 321.84 g; W tym cukry: 49.82 g; Błonnik pok.: 21.13 g; Sól: 6.67 g; | Wartość energetyczna: 2173.93 kcal; Białko ogółem: 85.92 g; Tłuszcz: 80.11 g; Kw. tł. nasy.: 33.45 g; Węglowodany ogółem: 291.49 g; W tym cukry: 33.35 g; Błonnik pok.: 30.32 g; Sól: 8.08 g; | Wartość energetyczna: 2151.16 kcal; Białko ogółem: 75.72 g; Tłuszcz: 79.97 g; Kw. tł. nasy.: 39.91 g; Węglowodany ogółem: 295.60 g; W tym cukry: 35.77 g; Błonnik pok.: 28.37 g; Sól: 7.16 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-06 do dnia 2024-05-15 KUCHNIA LUBLIN USD

| | L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw I | L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw II | L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw I | L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw II | L- MSWIA 3 Z ogr. tłuszczu zestaw I | L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl. zest. I | L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl. zest. II |
|-----------|--|---|---|---|---|---|---|
| Śniadanie | Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomidor 60 g Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) | Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomidor 60 g Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) | Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomidor 60 g Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) | Kasza manna na wywarze jarzynowym* 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) | Kasza manna na wywarze jarzynowym* 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 60 g Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) | Kasza manna na wywarze jarzynowym* 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 60 g Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) | Kasza manna na wywarze jarzynowym* 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 60 g Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) |
| Obiad | Szpinakowa z ziemniakami * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Szpinakowa z ziemniakami * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Spaghetti wegetariańskie z soczewicą 300 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Szpinakowa z ziemniakami * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Szpinakowa z ziemniakami * (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński * -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Dyńa duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Szpinakowa z ziemniakami * () 350 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>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Szpinakowa z ziemniakami * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron (pełnoziarnisty) wegetariański z soczewicą 300 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Szpinakowa z ziemniakami * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron (pełnoziarnisty) wegetariański z soczewicą 300 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml |
| Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Paszтет z fasoli () 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Baton szynkowy z kurcząt 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Baton szynkowy z kurcząt 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Baton szynkowy z kurcząt 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Paszтет z fasoli () 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 5 g Baton szynkowy z kurcząt 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) | Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 5 g Baton szynkowy z kurcząt 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) |
| PN | Jabłko 1 szt 1 szt Drożdźówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) | Jabłko 1 szt 1 szt Drożdźówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) | Jabłko 1 szt 1 szt Drożdźówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Drożdźówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) | Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 5 g Baton szynkowy z kurcząt 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) | Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 5 g Baton szynkowy z kurcząt 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) | Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 5 g Baton szynkowy z kurcząt 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) |
| | Wartość energetyczna: 2718.38 kcal; Białko ogółem: 95.14 g; Tłuszcz: 98.49 g; Kw. tł. nasy.: 44.82 g; Węglowodany ogółem: 374.14 g; W tym cukry: 71.87 g; Błonnik pok.: 25.88 g; Sól: 7.21 g; | Wartość energetyczna: 2584.45 kcal; Białko ogółem: 87.71 g; Tłuszcz: 85.21 g; Kw. tł. nasy.: 40.68 g; Węglowodany ogółem: 379.00 g; W tym cukry: 70.08 g; Błonnik pok.: 28.45 g; Sól: 7.00 g; | Wartość energetyczna: 2378.90 kcal; Białko ogółem: 88.86 g; Tłuszcz: 74.44 g; Kw. tł. nasy.: 31.84 g; Węglowodany ogółem: 344.02 g; W tym cukry: 71.51 g; Błonnik pok.: 18.09 g; Sól: 5.57 g; | Wartość energetyczna: 2343.36 kcal; Białko ogółem: 84.47 g; Tłuszcz: 64.98 g; Kw. tł. nasy.: 30.78 g; Węglowodany ogółem: 367.34 g; W tym cukry: 109.87 g; Błonnik pok.: 17.80 g; Sól: 5.30 g; | Wartość energetyczna: 2297.83 kcal; Białko ogółem: 77.95 g; Tłuszcz: 71.16 g; Kw. tł. nasy.: 28.48 g; Węglowodany ogółem: 342.47 g; W tym cukry: 64.63 g; Błonnik pok.: 22.75 g; Sól: 5.23 g; | Wartość energetyczna: 2352.06 kcal; Białko ogółem: 88.83 g; Tłuszcz: 95.15 g; Kw. tł. nasy.: 42.59 g; Węglowodany ogółem: 293.32 g; W tym cukry: 15.92 g; Błonnik pok.: 29.24 g; Sól: 7.97 g; | Wartość energetyczna: 2236.27 kcal; Białko ogółem: 81.33 g; Tłuszcz: 82.13 g; Kw. tł. nasy.: 39.88 g; Węglowodany ogółem: 302.51 g; W tym cukry: 15.30 g; Błonnik pok.: 31.49 g; Sól: 7.84 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-06 do dnia 2024-05-15 KUCHNIA LUBLIN USD

| | L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw I | L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw II | L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw I | L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw II | L- MSWIA 3 Z ogr. tłuszczu zestaw I | L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl zest. I | L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl zest. II | | | | |
|-------------------|--------------------------------|--|--|--|--|---|--|---|---|---|---|
| 2024-05-10 piątek | Śniadanie | Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka maślana 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka maślana 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Bułka maślana 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Krupnik jęczmienny z ziemniakami*(<u>)</u> 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane (<u>)</u> 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem (<u>)</u> 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Krupnik jęczmienny z ziemniakami*(<u>)</u> 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane (<u>)</u> 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem (<u>)</u> 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Krupnik jęczmienny z ziemniakami*(<u>)</u> 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane (<u>)</u> 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Krupnik jęczmienny z ziemniakami*(<u>bez mleka</u>)*(<u>)</u> 350 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane (<u>)</u> 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Krupnik jęczmienny z ziemniakami*(<u>)</u> 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane (<u>)</u> 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c (<u>)</u> 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Krupnik jęczmienny z ziemniakami*(<u>)</u> 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane (<u>)</u> 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c (<u>)</u> 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml |
| | | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Sałata zielona 5 g | Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Sałata zielona 5 g | | |
| | | | PN | Wartość energetyczna: 2735.11 kcal; Białko ogółem: 107.83 g; Tłuszcz: 85.02 g; Kw. tł. nasy.: 35.44 g; Węglowodany ogółem: 393.89 g; W tym cukry: 101.75 g; Błonnik pok.: 21.27 g; Sól: 5.31 g; | Wartość energetyczna: 2729.62 kcal; Białko ogółem: 96.00 g; Tłuszcz: 83.64 g; Kw. tł. nasy.: 35.96 g; Węglowodany ogółem: 407.98 g; W tym cukry: 102.19 g; Błonnik pok.: 21.82 g; Sól: 5.35 g; | Wartość energetyczna: 2715.99 kcal; Białko ogółem: 107.28 g; Tłuszcz: 79.53 g; Kw. tł. nasy.: 34.17 g; Węglowodany ogółem: 402.66 g; W tym cukry: 102.01 g; Błonnik pok.: 21.74 g; Sól: 4.26 g; | Wartość energetyczna: 2681.52 kcal; Białko ogółem: 94.48 g; Tłuszcz: 77.48 g; Kw. tł. nasy.: 34.61 g; Węglowodany ogółem: 411.85 g; W tym cukry: 102.16 g; Błonnik pok.: 22.03 g; Sól: 4.18 g; | Wartość energetyczna: 2405.71 kcal; Białko ogółem: 93.28 g; Tłuszcz: 63.40 g; Kw. tł. nasy.: 27.99 g; Węglowodany ogółem: 375.81 g; W tym cukry: 83.08 g; Błonnik pok.: 21.93 g; Sól: 3.48 g; | Wartość energetyczna: 2178.22 kcal; Białko ogółem: 100.57 g; Tłuszcz: 79.21 g; Kw. tł. nasy.: 36.78 g; Węglowodany ogółem: 278.37 g; W tym cukry: 15.56 g; Błonnik pok.: 24.00 g; Sól: 7.33 g; | Wartość energetyczna: 2143.75 kcal; Białko ogółem: 87.77 g; Tłuszcz: 77.16 g; Kw. tł. nasy.: 37.22 g; Węglowodany ogółem: 287.56 g; W tym cukry: 15.71 g; Błonnik pok.: 24.28 g; Sól: 7.25 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-06 do dnia 2024-05-15 KUCHNIA LUBLIN USD

| | L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw I | L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw II | L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw I | L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw II | L- MSWIA 3 Z ogr. tłuszczu zestaw I | L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl. zest. I | L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl. zest. II | |
|-------------------|--------------------------------|--|---|--|--|--|---|--|
| 2024-05-11 sobota | Śniadanie | Platki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Pieczeń myśliwska- wędlina wieprzowa 60 g (SOJ.) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Platki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Pieczeń myśliwska- wędlina wieprzowa 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | | Platki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Pieczeń myśliwska- wędlina wieprzowa 60 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Platki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL, GLU OW.) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Pieczeń myśliwska- wędlina wieprzowa 60 g (SOJ.) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | | |
| | Obiad | Koperkowa z ziemniakami (*) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 220 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Koperkowa z ziemniakami (*) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 220 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | | Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)() 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 220 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Koperkowa z ziemniakami (*) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 220 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 140 g (SOJ.) Musztarda 15 g (GOR.) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Sałatka z makaronu z wędliną drobiową i olejem- dieta* 150 g (GLU PSZ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Sałatka z makaronu z wędliną drobiową i olejem- dieta* 150 g (GLU PSZ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Sałatka z makaronu z wędliną drobiową i olejem- dieta* 150 g (GLU PSZ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | | |
| | PN | Gruszka 1szt. 150 g Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE.) | | Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE.) | | Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE.) | Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE.) Gruszka 1szt. 150 g | |
| | | Wartość energetyczna: 2595.60 kcal; Białko ogółem: 82.65 g; Tłuszcz: 99.31 g; Kw. tł. nasy.: 40.50 g; Węglowodany ogółem: 352.33 g; W tym cukry: 80.71 g; Błonnik pok.: 25.44 g; Sól: 10.79 g; | | Wartość energetyczna: 2636.39 kcal; Białko ogółem: 86.98 g; Tłuszcz: 79.65 g; Kw. tł. nasy.: 33.42 g; Węglowodany ogółem: 404.70 g; W tym cukry: 106.55 g; Błonnik pok.: 26.37 g; Sól: 6.72 g; | | Wartość energetyczna: 2462.69 kcal; Białko ogółem: 76.06 g; Tłuszcz: 72.64 g; Kw. tł. nasy.: 29.80 g; Węglowodany ogółem: 387.81 g; W tym cukry: 90.60 g; Błonnik pok.: 25.93 g; Sól: 6.40 g; | Wartość energetyczna: 2300.67 kcal; Białko ogółem: 76.44 g; Tłuszcz: 82.21 g; Kw. tł. nasy.: 30.74 g; Węglowodany ogółem: 324.44 g; W tym cukry: 36.66 g; Błonnik pok.: 33.89 g; Sól: 8.07 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-06 do dnia 2024-05-15 KUCHNIA LUBLIN USD

| | L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw I | L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw II | L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw I | L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw II | L- MSWIA 3 Z ogr. tłuszczu zestaw I | L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl. zest. I | L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl. zest. II | |
|----------------------|--------------------------------|---|-----------------------------------|--|-------------------------------------|---|---|--|
| 2024-05-12 niedziela | Śniadanie | Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, MLE.) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | | Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | | Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL, GLU JECZ.) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, MLE.) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | |
| | Obiad | Pomidorowa z zacierką * 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka wielowarzynna z olejem () 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | | Pomidorowa z zacierką * 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | | Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 350 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Pomidorowa z zacierką * 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany 100 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c () 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | |
| | PN | Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt | | Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt | | Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Dżem 25 g 1 szt Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) | Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Pomidor 15 g | |
| | | Wartość energetyczna: 2696.42 kcal; Białko ogółem: 94.53 g; Tłuszcz: 89.81 g; Kw. tł. nasy.: 37.36 g; Węglowodany ogółem: 389.15 g; W tym cukry: 92.59 g; Błonnik pok.: 27.32 g; Sól: 7.27 g; | | Wartość energetyczna: 2516.12 kcal; Białko ogółem: 106.26 g; Tłuszcz: 72.35 g; Kw. tł. nasy.: 36.98 g; Węglowodany ogółem: 371.62 g; W tym cukry: 86.61 g; Błonnik pok.: 24.64 g; Sól: 7.25 g; | | Wartość energetyczna: 2266.87 kcal; Białko ogółem: 94.84 g; Tłuszcz: 64.58 g; Kw. tł. nasy.: 33.19 g; Węglowodany ogółem: 336.98 g; W tym cukry: 55.87 g; Błonnik pok.: 21.68 g; Sól: 6.89 g; | Wartość energetyczna: 2016.03 kcal; Białko ogółem: 97.13 g; Tłuszcz: 64.72 g; Kw. tł. nasy.: 33.42 g; Węglowodany ogółem: 274.79 g; W tym cukry: 19.59 g; Błonnik pok.: 25.02 g; Sól: 7.69 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-06 do dnia 2024-05-15 KUCHNIA LUBLIN USD

| | L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw I | L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw II | L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw I | L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw II | L- MSWIA 3 Z ogr. tłuszczu zestaw I | L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl. zest. I | L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl. zest. II | |
|-------------------------|--------------------------------|--|--|---|---|--|--|--|
| 2024-05-13 poniedziałek | Śniadanie | Platki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Paszet Ciechanowski-Paszet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Ogórek świeży 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Platki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 60 g Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Platki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Platki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Platki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 60 g Ogórek świeży 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Platki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 60 g Ogórek świeży 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | |
| | | Fasolowa z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane * 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Fasolowa z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Dyniowa z ziemniakami*() 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane * 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Dyniowa z ziemniakami*() 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)*() 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Fasolowa z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Fasolowa z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml |
| 2024-05-13 poniedziałek | Obiad | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 15 g | |
| | | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt | | | | | | Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 15 g |
| 2024-05-13 poniedziałek | Kolacja | Wartość energetyczna: 2639.71 kcal; Białko ogółem: 86.91 g; Tłuszcz: 84.91 g; Kw. tł. nasy.: 39.23 g; Węglowodany ogółem: 389.13 g; W tym cukry: 65.98 g; Błonnik pok.: 29.49 g; Sól: 6.93 g; | Wartość energetyczna: 2488.56 kcal; Białko ogółem: 105.89 g; Tłuszcz: 82.32 g; Kw. tł. nasy.: 35.51 g; Węglowodany ogółem: 343.29 g; W tym cukry: 66.57 g; Błonnik pok.: 31.66 g; Sól: 7.31 g; | Wartość energetyczna: 2474.25 kcal; Białko ogółem: 80.63 g; Tłuszcz: 76.81 g; Kw. tł. nasy.: 36.62 g; Węglowodany ogółem: 369.81 g; W tym cukry: 67.65 g; Błonnik pok.: 24.45 g; Sól: 6.38 g; | Wartość energetyczna: 2323.10 kcal; Białko ogółem: 99.60 g; Tłuszcz: 74.22 g; Kw. tł. nasy.: 32.90 g; Węglowodany ogółem: 323.97 g; W tym cukry: 68.24 g; Błonnik pok.: 26.62 g; Sól: 6.76 g; | Wartość energetyczna: 1969.90 kcal; Białko ogółem: 73.87 g; Tłuszcz: 50.75 g; Kw. tł. nasy.: 27.45 g; Węglowodany ogółem: 311.26 g; W tym cukry: 62.30 g; Błonnik pok.: 22.18 g; Sól: 6.99 g; | Wartość energetyczna: 2144.69 kcal; Białko ogółem: 96.42 g; Tłuszcz: 68.08 g; Kw. tł. nasy.: 32.05 g; Węglowodany ogółem: 304.80 g; W tym cukry: 21.98 g; Błonnik pok.: 34.75 g; Sól: 8.69 g; | Wartość energetyczna: 2124.74 kcal; Białko ogółem: 92.85 g; Tłuszcz: 69.97 g; Kw. tł. nasy.: 34.47 g; Węglowodany ogółem: 292.04 g; W tym cukry: 25.22 g; Błonnik pok.: 34.55 g; Sól: 8.00 g; |
| | | | | | | | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-06 do dnia 2024-05-15 KUCHNIA LUBLIN USD

| | L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw I | L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw II | L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw I | L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw II | L- MSWIA 3 Z ogr. tłuszczu zestaw I | L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl. zest. I | L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl. zest. II |
|-----------|---|---|---|---|---|---|---|
| Śniadanie | Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| Obiad | Brokułowa z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko. 220 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Brokułowa z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko. 220 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Brokułowa z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko. 220 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Brokułowa z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko. 220 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz warzywny dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE.</u>) Buraczki oprószone () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko. 220 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Brokułowa z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko. 220 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Brokułowa z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko. 220 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml |
| Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | | | | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| PN | Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt | | | | Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | |
| | Wartość energetyczna: 2548.84 kcal; Białko ogółem: 105.65 g; Tłuszcz: 77.42 g; Kw. tł. nasy.: 37.70 g; Węglowodany ogółem: 367.68 g; W tym cukry: 82.45 g; Błonnik pok.: 25.14 g; Sól: 6.43 g; | Wartość energetyczna: 2504.65 kcal; Białko ogółem: 79.78 g; Tłuszcz: 76.82 g; Kw. tł. nasy.: 35.19 g; Węglowodany ogółem: 384.63 g; W tym cukry: 87.24 g; Błonnik pok.: 28.53 g; Sól: 6.69 g; | Wartość energetyczna: 2558.34 kcal; Białko ogółem: 106.20 g; Tłuszcz: 77.52 g; Kw. tł. nasy.: 37.68 g; Węglowodany ogółem: 368.93 g; W tym cukry: 82.55 g; Błonnik pok.: 24.39 g; Sól: 6.11 g; | Wartość energetyczna: 2555.75 kcal; Białko ogółem: 83.49 g; Tłuszcz: 79.20 g; Kw. tł. nasy.: 36.95 g; Węglowodany ogółem: 389.02 g; W tym cukry: 93.90 g; Błonnik pok.: 28.01 g; Sól: 6.51 g; | Wartość energetyczna: 2362.59 kcal; Białko ogółem: 94.51 g; Tłuszcz: 70.37 g; Kw. tł. nasy.: 34.03 g; Węglowodany ogółem: 347.56 g; W tym cukry: 66.59 g; Błonnik pok.: 23.80 g; Sól: 5.78 g; | Wartość energetyczna: 2176.64 kcal; Białko ogółem: 105.84 g; Tłuszcz: 73.07 g; Kw. tł. nasy.: 29.37 g; Węglowodany ogółem: 286.03 g; W tym cukry: 37.33 g; Błonnik pok.: 26.75 g; Sól: 6.44 g; | Wartość energetyczna: 2153.74 kcal; Białko ogółem: 80.56 g; Tłuszcz: 72.53 g; Kw. tł. nasy.: 26.88 g; Węglowodany ogółem: 307.66 g; W tym cukry: 42.22 g; Błonnik pok.: 30.34 g; Sól: 6.71 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-06 do dnia 2024-05-15 KUCHNIA LUBLIN USD

| | L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw I | L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw II | L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw I | L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw II | L- MSWIA 3 Z ogr. tłuszczu zestaw I | L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl zest. I | L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl zest. II |
|-----------|--|--|---|--|---|--|---|
| Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | | | | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | |
| Obiad | Pieczarkowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet mielony drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Surówka wykwinтна z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Pieczarkowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 220 g Mus z jabłek prażonych 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Selerowa z makaronem *() 350 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryż na sypko 220 g Mus z jabłek prażonych 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew oprószana z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Selerowa z makaronem *() 350 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 220 g Mus z jabłek prażonych 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Selerowa z makaronem (bez mleka) *() 350 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew oprószana z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Selerowa z makaronem *() 350 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryż na sypko (brązowy) 220 g Mus z jabłek prażonych 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Selerowa z makaronem *() 350 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryż na sypko (brązowy) 220 g Mus z jabłek prażonych 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml |
| Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Szprot w sosie pomidorowym 80 g (<u>RYB, SEL</u>) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Szprot w sosie pomidorowym 80 g (<u>RYB, SEL</u>) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g | Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g |
| PN | Banan 1szt. 1 szt | | | | | Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g | |
| | Wartość energetyczna: 2706.62 kcal; Białko ogółem: 88.00 g; Tłuszcz: 101.46 g; Kw. tł. nasy.: 34.21 g; Węglowodany ogółem: 369.61 g; W tym cukry: 96.25 g; Błonnik pok.: 24.93 g; Sól: 7.91 g; | Wartość energetyczna: 2248.38 kcal; Białko ogółem: 67.24 g; Tłuszcz: 65.42 g; Kw. tł. nasy.: 31.54 g; Węglowodany ogółem: 356.34 g; W tym cukry: 118.34 g; Błonnik pok.: 16.49 g; Sól: 6.71 g; | Wartość energetyczna: 2518.68 kcal; Białko ogółem: 88.38 g; Tłuszcz: 81.26 g; Kw. tł. nasy.: 32.50 g; Węglowodany ogółem: 370.61 g; W tym cukry: 99.62 g; Błonnik pok.: 27.88 g; Sól: 7.56 g; | Wartość energetyczna: 2338.83 kcal; Białko ogółem: 71.28 g; Tłuszcz: 68.36 g; Kw. tł. nasy.: 31.47 g; Węglowodany ogółem: 371.50 g; W tym cukry: 133.49 g; Błonnik pok.: 19.18 g; Sól: 6.23 g; | Wartość energetyczna: 2270.50 kcal; Białko ogółem: 74.39 g; Tłuszcz: 67.05 g; Kw. tł. nasy.: 26.70 g; Węglowodany ogółem: 354.31 g; W tym cukry: 83.67 g; Błonnik pok.: 27.44 g; Sól: 8.41 g; | Wartość energetyczna: 2200.47 kcal; Białko ogółem: 81.23 g; Tłuszcz: 88.78 g; Kw. tł. nasy.: 35.85 g; Węglowodany ogółem: 283.08 g; W tym cukry: 18.16 g; Błonnik pok.: 26.33 g; Sól: 8.59 g; | Wartość energetyczna: 1965.12 kcal; Białko ogółem: 63.83 g; Tłuszcz: 69.37 g; Kw. tł. nasy.: 34.55 g; Węglowodany ogółem: 282.23 g; W tym cukry: 40.88 g; Błonnik pok.: 24.70 g; Sól: 7.60 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,
SO2 - 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,