

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-05 do dnia 2024-07-14 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 | |
|-------------------|---|---|--|--|--|--|--|--|
| 2024-07-05 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 50g (<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 50g (<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 | 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 50g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 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*() 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Krupnik jęczmienny z ziemniakami*() 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 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 młodej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Krupnik jęczmienny z ziemniakami*() 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 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*() 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</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 (bez mleka)*() 350 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 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*() 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Krupnik jęczmienny z ziemniakami*() 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml |
| | | 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>) 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>) 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 | 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 | |
| | | | | Sok jabłkowy 100% 0,2l 1 szt Andruty 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) | | | 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>) Salata zielona 5 g | |
| | Wartość energetyczna: 2750.47 kcal; Białko ogółem: 108.99 g; Tłuszcz: 85.05 g; Kw. tł. nasy.: 35.42 g; Węglowodany ogółem: 397.27 g; W tym cukry: 104.18 g; Błonnik pok.: 22.39 g; Sól: 4.61 g; | Wartość energetyczna: 2744.98 kcal; Białko ogółem: 97.16 g; Tłuszcz: 83.67 g; Kw. tł. nasy.: 35.94 g; Węglowodany ogółem: 411.36 g; W tym cukry: 104.62 g; Błonnik pok.: 22.95 g; Sól: 4.65 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: 2367.23 kcal; Białko ogółem: 88.06 g; Tłuszcz: 62.30 g; Kw. tł. nasy.: 26.58 g; Węglowodany ogółem: 374.04 g; W tym cukry: 80.52 g; Błonnik pok.: 21.93 g; Sól: 5.32 g; | Wartość energetyczna: 2205.55 kcal; Białko ogółem: 101.72 g; Tłuszcz: 79.24 g; Kw. tł. nasy.: 36.76 g; Węglowodany ogółem: 284.75 g; W tym cukry: 20.99 g; Błonnik pok.: 25.12 g; Sól: 6.62 g; | Wartość energetyczna: 2171.08 kcal; Białko ogółem: 88.92 g; Tłuszcz: 77.19 g; Kw. tł. nasy.: 37.20 g; Węglowodany ogółem: 293.94 g; W tym cukry: 21.14 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sól: 6.54 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-05 do dnia 2024-07-14 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 |
|-------------------|-----------|---|---------------------------------|---|------------------------------------|--|--|---|
| 2024-07-06 sobota | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Pieczeń myśliwska- wędlina wieprzowa 60 g (SOJ.) Ogórek świeży 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | | Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) 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 | | Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) 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 | Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL, GLU OW.) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Pieczeń myśliwska- wędlina wieprzowa 60 g (SOJ.) Ogórek świeży 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | |
| | Obiad | Koperkowa z ziemniakami (*) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 220 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i 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 (GLUPSZ, 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 (GLUPSZ, 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.) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Parówki drobiowe (kiel 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 (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | |
| | PN | Banan 1szt. 1 szt 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.) Jabko 1 szt 1 szt | |
| | | Wartość energetyczna: 2631.05 kcal; Białko ogółem: 83.17 g; Tłuszcz: 96.79 g; Kw. tł. nasy.: 40.40 g; Węglowodany ogółem: 366.70 g; W tym cukry: 99.06 g; Błonnik pok.: 25.21 g; Sól: 9.60 g; | | Wartość energetyczna: 2424.53 kcal; Białko ogółem: 86.45 g; Tłuszcz: 67.70 g; Kw. tł. nasy.: 32.39 g; Węglowodany ogółem: 377.51 g; W tym cukry: 104.93 g; Błonnik pok.: 24.14 g; Sól: 7.10 g; | | Wartość energetyczna: 2250.83 kcal; Białko ogółem: 75.53 g; Tłuszcz: 60.70 g; Kw. tł. nasy.: 28.78 g; Węglowodany ogółem: 360.62 g; W tym cukry: 88.98 g; Błonnik pok.: 23.70 g; Sól: 6.77 g; | Wartość energetyczna: 2005.27 kcal; Białko ogółem: 75.03 g; Tłuszcz: 67.74 g; Kw. tł. nasy.: 29.44 g; Węglowodany ogółem: 282.77 g; W tym cukry: 29.54 g; Błonnik pok.: 31.03 g; Sól: 7.25 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-05 do dnia 2024-07-14 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 | | | | |
|----------------------|--------------------------------|--|--|---|---|--|---|--|---|--|--|
| 2024-07-07 niedziela | Śniadanie | Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU JEĆZ.) 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.) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, MLE.) Kalarepa 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU JEĆZ.) 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 JEĆZ.) 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 JEĆZ.) 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 JEĆZ.) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, MLE.) Kalarepa 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.) Mizeria 150 g (MLE.) 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 wodą* 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.) Marchew oprószana z olejem* 150 g (GLU PSZ.) 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.) Marchew oprószana z olejem* 150 g (GLU PSZ.) 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 Mizeria 150 g (MLE.) 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. naturalny 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. naturalny 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. naturalny 80 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Cukier 5g (saszetka) 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | 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. naturalny 80 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Cukier 5g (saszetka) 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | 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.) | 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: 2645.38 kcal; Białko ogółem: 95.16 g; Tłuszcz: 87.61 g; Kw. tł. nasy.: 38.44 g; Węglowodany ogółem: 379.60 g; W tym cukry: 84.18 g; Błonnik pok.: 24.93 g; Sól: 6.72 g; | Wartość energetyczna: 2500.16 kcal; Białko ogółem: 106.26 g; Tłuszcz: 72.35 g; Kw. tł. nasy.: 36.98 g; Węglowodany ogółem: 367.62 g; W tym cukry: 82.61 g; Błonnik pok.: 24.64 g; Sól: 7.26 g; | Wartość energetyczna: 2376.24 kcal; Białko ogółem: 93.80 g; Tłuszcz: 69.69 g; Kw. tł. nasy.: 33.53 g; Węglowodany ogółem: 355.41 g; W tym cukry: 68.88 g; Błonnik pok.: 25.13 g; Sól: 6.94 g; | Wartość energetyczna: 1992.93 kcal; Białko ogółem: 97.76 g; Tłuszcz: 62.52 g; Kw. tł. nasy.: 34.50 g; Węglowodany ogółem: 272.24 g; W tym cukry: 18.18 g; Błonnik pok.: 22.63 g; Sól: 7.13 g; | | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-05 do dnia 2024-07-14 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 | | | |
|-------------------------|---|--|--|---|---|---|---|--|--|--|
| 2024-07-08 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>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет 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 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>) 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>) 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 | | |
| | | Obiad | Fasolowa z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 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>) 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 | Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane * 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Zupa wiosenna z cukinią i 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 | Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () (bez mleka) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtusty 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 półtusty 70 g (<u>MLE.</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 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>) 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 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 |
| | | | | PN | 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 |
| | Wartość energetyczna: 2708.84 kcal; Białko ogółem: 105.13 g; Tłuszcz: 85.80 g; Kw. tł. nasy.: 38.50 g; Węglowodany ogółem: 388.52 g; W tym cukry: 104.29 g; Błonnik pok.: 28.09 g; Sól: 6.38 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: 2413.49 kcal; Białko ogółem: 76.71 g; Tłuszcz: 71.08 g; Kw. tł. nasy.: 35.01 g; Węglowodany ogółem: 370.79 g; W tym cukry: 75.14 g; Błonnik pok.: 20.74 g; Sól: 5.78 g; | Wartość energetyczna: 2318.76 kcal; Białko ogółem: 99.67 g; Tłuszcz: 74.27 g; Kw. tł. nasy.: 32.86 g; Węglowodany ogółem: 323.60 g; W tym cukry: 67.62 g; Błonnik pok.: 26.66 g; Sól: 6.78 g; | Wartość energetyczna: 1965.56 kcal; Białko ogółem: 73.93 g; Tłuszcz: 50.80 g; Kw. tł. nasy.: 27.41 g; Węglowodany ogółem: 310.89 g; W tym cukry: 61.68 g; Błonnik pok.: 22.22 g; Sól: 7.00 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: 2112.62 kcal; Białko ogółem: 90.30 g; Tłuszcz: 68.49 g; Kw. tł. nasy.: 33.21 g; Węglowodany ogółem: 295.86 g; W tym cukry: 31.90 g; Błonnik pok.: 35.09 g; Sól: 7.90 g; | | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-05 do dnia 2024-07-14 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 |
|-------------------|--|--|---|---|---|--|--|
| 2024-07-09 wtorek | 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. 60g (<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. 60g (<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.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) 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.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) 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.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) 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. 60g (<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. 60g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | 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 |
| Obiad | | | | | | | |
| Kolacja | | | | | | | |
| PN | | | | | | | |
| | 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>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Sałatka wiosenna 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>) 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>) 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 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>) Sałatka wiosenna 60 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>) Sałatka wiosenna 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | 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: 2554.99 kcal; Białko ogółem: 105.31 g; Tłuszcz: 78.39 g; Kw. tł. nasy.: 37.80 g; Węglowodany ogółem: 367.99 g; W tym cukry: 83.46 g; Błonnik pok.: 26.26 g; Sól: 6.84 g; | Wartość energetyczna: 2510.80 kcal; Białko ogółem: 79.44 g; Tłuszcz: 77.79 g; Kw. tł. nasy.: 35.29 g; Węglowodany ogółem: 384.94 g; W tym cukry: 88.25 g; Błonnik pok.: 29.65 g; Sól: 7.10 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: 2192.29 kcal; Białko ogółem: 106.06 g; Tłuszcz: 74.14 g; Kw. tł. nasy.: 29.45 g; Węglowodany ogółem: 287.60 g; W tym cukry: 38.44 g; Błonnik pok.: 27.11 g; Sól: 6.52 g; | Wartość energetyczna: 2169.39 kcal; Białko ogółem: 80.78 g; Tłuszcz: 73.60 g; Kw. tł. nasy.: 26.96 g; Węglowodany ogółem: 309.23 g; W tym cukry: 43.33 g; Błonnik pok.: 30.70 g; Sól: 6.79 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-05 do dnia 2024-07-14 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 | | |
|------------------|---|--|---|---|--|---|--|--|--|
| 2024-07-10 środa | 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>) 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>) 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 | | | |
| | | Pieczarkowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, 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 | 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 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>) 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 Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Selerowa z makaronem *() 350 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) 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 | |
| | | 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>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ</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>) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</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>) 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 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ</u>) Ogórek świeży 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 | | |
| | | Brzoskwinia 1 szt 1 szt | | Banan 1szt. 1 szt | | | | | |
| | Wartość energetyczna: 2362.13 kcal; Białko ogółem: 82.76 g; Tłuszcz: 80.58 g; Kw. tł. nasy.: 30.00 g; Węglowodany ogółem: 337.35 g; W tym cukry: 68.35 g; Błonnik pok.: 24.78 g; Sól: 8.25 g; | Wartość energetyczna: 2138.78 kcal; Białko ogółem: 64.56 g; Tłuszcz: 67.68 g; Kw. tł. nasy.: 28.96 g; Węglowodany ogółem: 326.73 g; W tym cukry: 89.32 g; Błonnik pok.: 15.68 g; Sól: 6.87 g; | Wartość energetyczna: 2444.20 kcal; Białko ogółem: 85.30 g; Tłuszcz: 74.06 g; Kw. tł. nasy.: 30.31 g; Węglowodany ogółem: 371.20 g; W tym cukry: 99.62 g; Błonnik pok.: 27.88 g; Sól: 9.07 g; | Wartość energetyczna: 2264.35 kcal; Białko ogółem: 68.20 g; Tłuszcz: 61.16 g; Kw. tł. nasy.: 29.28 g; Węglowodany ogółem: 372.08 g; W tym cukry: 133.49 g; Błonnik pok.: 19.18 g; Sól: 7.74 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: 2142.17 kcal; Białko ogółem: 79.49 g; Tłuszcz: 81.01 g; Kw. tł. nasy.: 32.79 g; Węglowodany ogółem: 288.37 g; W tym cukry: 19.49 g; Błonnik pok.: 27.58 g; Sól: 9.34 g; | Wartość energetyczna: 1999.52 kcal; Białko ogółem: 62.15 g; Tłuszcz: 72.03 g; Kw. tł. nasy.: 32.19 g; Węglowodany ogółem: 286.94 g; W tym cukry: 42.57 g; Błonnik pok.: 25.39 g; Sól: 7.76 g; | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-05 do dnia 2024-07-14 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 |
|---------------------|--|--|---|---|--|--|---|
| 2024-07-11 czwartek | Śniadanie | | | | | | |
| | Płatki 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.) Ser żółty 60 g (MLE.) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Płatki 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.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Płatki 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.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Płatki 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.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | | |
| | Obiad | | | | | | |
| | Barszcz biały z ziemniakami (*) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Fasolka po bretońsku 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Sałatka szwedzka () 150 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Barszcz biały z ziemniakami (*) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* 300 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Sałatka szwedzka () 150 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Ziemniaczana * () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Ziemniaczana * () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* 300 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Ziemniaczana *(bez mleka) () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Barszcz biały z ziemniakami (*) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Sałatka szwedzka b/c () 150 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Barszcz biały z ziemniakami (*) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* 300 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Sałatka szwedzka b/c () 150 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml |
| Kolaja | | | | | | | |
| | | 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.) Szyunka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 60 g Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g (SEL.) 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.) Szyunka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 60 g Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g (SEL.) 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.) Szyunka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 60 g Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | | |
| PN | | | | | | | |
| | | Andruty 1 szt (GLU PSZ.) Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE.) | | | Kefir 2% tł 150 ml (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt | | |
| | Wartość energetyczna: 2816.02 kcal; Białko ogółem: 101.75 g; Tłuszcz: 104.79 g; Kw. tł. nasy.: 48.14 g; Węglowodany ogółem: 384.10 g; W tym cukry: 65.90 g; Błonnik pok.: 35.22 g; Sól: 12.64 g; | Wartość energetyczna: 2481.58 kcal; Białko ogółem: 83.02 g; Tłuszcz: 95.24 g; Kw. tł. nasy.: 43.91 g; Węglowodany ogółem: 337.80 g; W tym cukry: 66.95 g; Błonnik pok.: 28.41 g; Sól: 9.62 g; | Wartość energetyczna: 2506.22 kcal; Białko ogółem: 94.29 g; Tłuszcz: 92.92 g; Kw. tł. nasy.: 34.26 g; Węglowodany ogółem: 335.42 g; W tym cukry: 65.23 g; Błonnik pok.: 26.06 g; Sól: 6.34 g; | Wartość energetyczna: 2404.89 kcal; Białko ogółem: 79.46 g; Tłuszcz: 86.69 g; Kw. tł. nasy.: 31.79 g; Węglowodany ogółem: 339.50 g; W tym cukry: 66.05 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sól: 6.30 g; | Wartość energetyczna: 2114.34 kcal; Białko ogółem: 81.54 g; Tłuszcz: 70.60 g; Kw. tł. nasy.: 29.53 g; Węglowodany ogółem: 298.47 g; W tym cukry: 46.43 g; Błonnik pok.: 22.03 g; Sól: 5.74 g; | Wartość energetyczna: 2143.95 kcal; Białko ogółem: 82.47 g; Tłuszcz: 78.17 g; Kw. tł. nasy.: 30.57 g; Węglowodany ogółem: 293.17 g; W tym cukry: 41.55 g; Błonnik pok.: 32.34 g; Sól: 8.45 g; | Wartość energetyczna: 2042.62 kcal; Białko ogółem: 67.64 g; Tłuszcz: 71.94 g; Kw. tł. nasy.: 28.11 g; Węglowodany ogółem: 297.26 g; W tym cukry: 42.37 g; Błonnik pok.: 32.98 g; Sól: 8.42 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-05 do dnia 2024-07-14 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 | |
|-------------------|-----------|--|--|---|---|--|---|---|--|
| 2024-07-12 piątek | Śniadanie | Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka maślana 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Arbuz 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt | | | | Kasza manna na wywarze jarzynowym* 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bułka maślana 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | | 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>) Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | |
| | Obiad | Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotowane (I) 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotowane (I) 250 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotowane (I) 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotowane (I) 250 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) ziemniaki gotowane (I) 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotowane (I) 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotowane (I) 250 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 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>) 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>) Pasta z twarogu 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>) Pasta z twarogu 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>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | | | |
| | PN | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | | | | | | Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Arbuz 100 g | |
| | | Wartość energetyczna: 2639.03 kcal; Białko ogółem: 106.67 g; Tłuszcz: 89.92 g; Kw. tł. nasy.: 35.18 g; Węglowodany ogółem: 359.34 g; W tym cukry: 93.26 g; Błonnik pok.: 19.59 g; Sól: 6.60 g; | Wartość energetyczna: 2444.79 kcal; Białko ogółem: 99.50 g; Tłuszcz: 78.79 g; Kw. tł. nasy.: 35.10 g; Węglowodany ogółem: 343.61 g; W tym cukry: 93.22 g; Błonnik pok.: 18.51 g; Sól: 6.42 g; | Wartość energetyczna: 2509.69 kcal; Białko ogółem: 106.89 g; Tłuszcz: 82.58 g; Kw. tł. nasy.: 34.46 g; Węglowodany ogółem: 342.98 g; W tym cukry: 88.01 g; Błonnik pok.: 17.38 g; Sól: 6.38 g; | Wartość energetyczna: 2471.49 kcal; Białko ogółem: 99.12 g; Tłuszcz: 81.90 g; Kw. tł. nasy.: 35.20 g; Węglowodany ogółem: 342.98 g; W tym cukry: 88.01 g; Błonnik pok.: 17.38 g; Sól: 6.27 g; | Wartość energetyczna: 2214.58 kcal; Białko ogółem: 91.11 g; Tłuszcz: 66.67 g; Kw. tł. nasy.: 28.17 g; Węglowodany ogółem: 322.24 g; W tym cukry: 68.69 g; Błonnik pok.: 20.18 g; Sól: 5.75 g; | Wartość energetyczna: 2190.58 kcal; Białko ogółem: 103.44 g; Tłuszcz: 81.83 g; Kw. tł. nasy.: 41.60 g; Węglowodany ogółem: 272.87 g; W tym cukry: 31.26 g; Błonnik pok.: 23.05 g; Sól: 7.06 g; | Wartość energetyczna: 2152.39 kcal; Białko ogółem: 95.67 g; Tłuszcz: 81.15 g; Kw. tł. nasy.: 42.35 g; Węglowodany ogółem: 272.87 g; W tym cukry: 31.26 g; Błonnik pok.: 23.05 g; Sól: 6.95 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-05 do dnia 2024-07-14 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 | |
|-------------------|--------------------------------|---|--|---|---|--|---|--|
| 2024-07-13 sobota | Śniadanie | <p>Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JE CZ.</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>) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz., parz w osłonce niejadalnej) 140 g (<u>SOJ.</u>) Ketchup 15 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt</p> | <p>Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JE CZ.</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 Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt</p> | <p>Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU JE CZ.</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</p> | <p>Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU JE CZ.</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</p> | <p>Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU JE CZ.</u>) Chleb mieszany 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 Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p> | | |
| | Obiad | <p>Kalafiorowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Bigos 350 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt</p> | <p>Kalafiorowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki oprószane () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt</p> | <p>Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 350 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki oprószane () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt</p> | <p>Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 350 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki oprószane () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt</p> | <p>Kalafiorowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p> | | |
| | Kolacja | <p>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 soczewicy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek świeży 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt</p> | <p>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>) Pieczeń myśliwska- wędlina wieprzowa 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt</p> | <p>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>) Pieczeń myśliwska- wędlina wieprzowa 60 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt</p> | <p>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>) Pieczeń myśliwska- wędlina wieprzowa 60 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt</p> | <p>Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek świeży 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p> | | |
| | PN | <p>Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt</p> | <p>Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt</p> | | <p>Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p> | <p>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>) Pomidor 15 g</p> | | |
| | | <p>Wartość energetyczna: 2907.49 kcal; Białko ogółem: 89.05 g; Tłuszcz: 119.14 g; Kw. tł. nasy.: 44.38 g; Węglowodany ogółem: 381.90 g; W tym cukry: 77.91 g; Błonnik pok.: 32.74 g; Sól: 12.40 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2392.23 kcal; Białko ogółem: 93.37 g; Tłuszcz: 71.60 g; Kw. tł. nasy.: 33.36 g; Węglowodany ogółem: 355.11 g; W tym cukry: 80.27 g; Błonnik pok.: 24.71 g; Sól: 8.06 g;</p> | | <p>Wartość energetyczna: 2218.52 kcal; Białko ogółem: 82.46 g; Tłuszcz: 64.60 g; Kw. tł. nasy.: 29.74 g; Węglowodany ogółem: 338.21 g; W tym cukry: 64.32 g; Błonnik pok.: 24.27 g; Sól: 7.73 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2356.58 kcal; Białko ogółem: 92.99 g; Tłuszcz: 88.34 g; Kw. tł. nasy.: 36.85 g; Węglowodany ogółem: 312.69 g; W tym cukry: 23.13 g; Błonnik pok.: 30.26 g; Sól: 8.01 g;</p> | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-05 do dnia 2024-07-14 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 |
|-------------------------|-----------|--|---------------------------------|---|------------------------------------|--|---|---|
| 2024-07-14 niedziela | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE) 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) Ser żółty 60 g (MLE) Rzodkiewka 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 4 szt | | Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE) 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) Twarożek 80 g (MLE) Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL) 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) Twarożek 80 g (MLE) Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE) Ser żółty 60 g (MLE) Rzodkiewka 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | |
| | Obiad | Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 200 g Salata zielona z jogurtem 60 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 4 szt | | Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 200 g Salata zielona z jogurtem 60 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | | Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 200 g Salata zielona z jogurtem 60 g (MLE) 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) Leczo z cukini z kielbasą 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 4 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) 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 | | 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 | Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 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 | |
| | PN | Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (MLE) | | Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (MLE) | | Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (MLE) | Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtusty 20 g (MLE) Salata zielona 5 g | |
| | | Wartość energetyczna: 3297.46 kcal; Białko ogółem: 149.87 g; Tłuszcz: 150.14 g; Kw. tł. nasy.: 61.06 g; Węglowodany ogółem: 347.92 g; W tym cukry: 99.22 g; Błonnik pok.: 20.74 g; Sól: 9.05 g; | | Wartość energetyczna: 2677.42 kcal; Białko ogółem: 146.76 g; Tłuszcz: 100.38 g; Kw. tł. nasy.: 44.50 g; Węglowodany ogółem: 304.21 g; W tym cukry: 64.66 g; Błonnik pok.: 16.64 g; Sól: 7.38 g; | | Wartość energetyczna: 2623.66 kcal; Białko ogółem: 137.52 g; Tłuszcz: 101.96 g; Kw. tł. nasy.: 41.29 g; Węglowodany ogółem: 298.92 g; W tym cukry: 54.50 g; Błonnik pok.: 21.53 g; Sól: 7.32 g; | Wartość energetyczna: 2585.11 kcal; Białko ogółem: 143.80 g; Tłuszcz: 112.15 g; Kw. tł. nasy.: 52.95 g; Węglowodany ogółem: 261.79 g; W tym cukry: 11.99 g; Błonnik pok.: 20.32 g; Sól: 9.35 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,