

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-12 do dnia 2024-12-21 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 | | | | | |
|---------------------|--|---|--|---|---|---|---|--|---|---|--|--|
| 2024-12-12 czwartek | 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>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</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 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Barszcz biały z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Gołąbki z ryżem i wierzbowiną 200 g (<u>JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Salata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Barszcz biały z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Pulpet ryżowy z włoszczyzną* 200 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Salata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>) | Ziemniaczana * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Salata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Ziemniaczana * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet ryżowy z włoszczyzną* 200 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Salata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>) | Ziemniaczana *(bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona * 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Barszcz biały z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Gołąbki z ryżem i wierzbowiną 200 g (<u>JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Salata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>) | Barszcz biały z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Pulpet ryżowy z włoszczyzną* 200 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Salata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>) |
| | | 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>) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 60 g Salatka jarzynowa z olejem* 150 g (<u>SEL.</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 wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 60 g Salatka jarzynowa z olejem* 150 g (<u>SEL.</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>) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 60 g Salatka jarzynowa z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) 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>) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 60 g Salatka jarzynowa z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | | | | | | |
| PN | 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 Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | | | | | | |
| | Wartość energetyczna: 2652.05 kcal; Białko ogółem: 99.03 g; Tłuszcz: 84.14 g; Kw. tł. nasy.: 36.12 g; Węglowodany ogółem: 387.37 g; W tym cukry: 62.73 g; Błonnik pok.: 28.41 g; Sól: 7.28 g; | Wartość energetyczna: 2438.20 kcal; Białko ogółem: 88.11 g; Tłuszcz: 72.41 g; Kw. tł. nasy.: 34.34 g; Węglowodany ogółem: 367.09 g; W tym cukry: 63.12 g; Błonnik pok.: 21.23 g; Sól: 7.33 g; | Wartość energetyczna: 2455.98 kcal; Białko ogółem: 96.93 g; Tłuszcz: 83.97 g; Kw. tł. nasy.: 35.65 g; Węglowodany ogółem: 337.62 g; W tym cukry: 58.12 g; Błonnik pok.: 21.68 g; Sól: 5.97 g; | Wartość energetyczna: 2777.38 kcal; Białko ogółem: 96.67 g; Tłuszcz: 73.03 g; Kw. tł. nasy.: 33.81 g; Węglowodany ogółem: 445.10 g; W tym cukry: 63.70 g; Błonnik pok.: 25.86 g; Sól: 7.68 g; | Wartość energetyczna: 2054.46 kcal; Białko ogółem: 82.74 g; Tłuszcz: 61.07 g; Kw. tł. nasy.: 30.62 g; Węglowodany ogółem: 300.84 g; W tym cukry: 44.71 g; Błonnik pok.: 17.51 g; Sól: 5.38 g; | Wartość energetyczna: 2378.90 kcal; Białko ogółem: 88.31 g; Tłuszcz: 77.78 g; Kw. tł. nasy.: 32.69 g; Węglowodany ogółem: 346.89 g; W tym cukry: 39.86 g; Błonnik pok.: 32.82 g; Sól: 7.32 g; | Wartość energetyczna: 2480.42 kcal; Białko ogółem: 84.28 g; Tłuszcz: 66.41 g; Kw. tł. nasy.: 30.96 g; Węglowodany ogółem: 400.93 g; W tym cukry: 41.34 g; Błonnik pok.: 31.44 g; Sól: 8.05 g; | | | | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-12 do dnia 2024-12-21 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 | |
|-------------------|-----------|---|--|---|--|--|--|---|--|
| 2024-12-13 piątek | Śniadanie | Płatki pszenne 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 25g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt | | Płatki pszenne 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 25g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt | | Płatki pszenne 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 25g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | | Płatki 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>) Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | |
| | Obiad | Dyniowa z makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 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 | Dyniowa z makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Dyniowa z makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Dyniowa z makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Dyniowa z makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 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 | Dyniowa z makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Filet z kurczaka gotowany 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | | Bułka pszenna długa krojona 100 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>) 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | |
| | PN | Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) | | | | | | Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 15 g | |
| | | | Wartość energetyczna: 2784.26 kcal; Białko ogółem: 106.60 g; Tłuszcz: 88.56 g; Kw. tł. nasy.: 34.78 g; Węglowodany ogółem: 398.46 g; W tym cukry: 117.19 g; Błonnik pok.: 25.15 g; Sól: 5.02 g; | Wartość energetyczna: 2551.44 kcal; Białko ogółem: 104.71 g; Tłuszcz: 70.72 g; Kw. tł. nasy.: 32.99 g; Węglowodany ogółem: 382.73 g; W tym cukry: 117.15 g; Błonnik pok.: 24.07 g; Sól: 4.70 g; | Wartość energetyczna: 2600.40 kcal; Białko ogółem: 108.93 g; Tłuszcz: 77.05 g; Kw. tł. nasy.: 33.77 g; Węglowodany ogółem: 375.27 g; W tym cukry: 108.58 g; Błonnik pok.: 22.09 g; Sól: 4.71 g; | Wartość energetyczna: 2523.63 kcal; Białko ogółem: 106.45 g; Tłuszcz: 69.66 g; Kw. tł. nasy.: 32.81 g; Węglowodany ogółem: 375.27 g; W tym cukry: 108.58 g; Błonnik pok.: 22.09 g; Sól: 4.47 g; | Wartość energetyczna: 2314.64 kcal; Białko ogółem: 94.68 g; Tłuszcz: 62.86 g; Kw. tł. nasy.: 25.74 g; Węglowodany ogółem: 349.40 g; W tym cukry: 86.86 g; Błonnik pok.: 21.63 g; Sól: 4.74 g; | Wartość energetyczna: 2282.60 kcal; Białko ogółem: 102.05 g; Tłuszcz: 83.39 g; Kw. tł. nasy.: 42.76 g; Węglowodany ogółem: 296.42 g; W tym cukry: 35.33 g; Błonnik pok.: 29.37 g; Sól: 7.83 g; | Wartość energetyczna: 2205.83 kcal; Białko ogółem: 99.57 g; Tłuszcz: 76.00 g; Kw. tł. nasy.: 41.81 g; Węglowodany ogółem: 296.42 g; W tym cukry: 35.33 g; Błonnik pok.: 29.37 g; Sól: 7.59 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-12 do dnia 2024-12-21 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 | | |
|-------------------|--------------------------------|---|---|---|---|---|--|--|--|
| 2024-12-14 sobota | Śniadanie | Ryż 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.) 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 | Ryż 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.) 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 | Ryż 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.) 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 | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL.) Bułka pszenna długa krojona 100 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 | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL.) 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 | | | |
| | Obiad | Grochowa z ziemniakami (*) 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g (GLU PSZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Selerowa z ziemniakami * () 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko . 220 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Buraczki oprószane () 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Selerowa z ziemniakami * () 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko . 220 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Buraczki oprószane () 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Selerowa z ziemniakami (bez mleka)*() 350 ml (SEL.) Kasza jęczmienna/sypko . 220 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Buraczki oprószane () 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Grochowa z ziemniakami (*) 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko . 220 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Salatka 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 (kiel drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 140 g (SOJ.) Ogórek kiszony 60 g Musztarda 15 g (GOR.) 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 wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 60 g Salata 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.) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 60 g Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Szynka 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 60 g Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | | | |
| | PN | Banan 1szt. 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) | Banan 1szt. 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) | Banan 1szt. 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) | Mus z jabłek prażonych 100 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) | Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt | | | |
| | | Wartość energetyczna: 2984.77 kcal; Białko ogółem: 114.48 g; Tłuszcz: 108.87 g; Kw. tł. nasy.: 39.37 g; Węglowodany ogółem: 400.83 g; W tym cukry: 102.59 g; Błonnik pok.: 31.01 g; Sól: 11.57 g; | Wartość energetyczna: 2560.49 kcal; Białko ogółem: 108.46 g; Tłuszcz: 76.63 g; Kw. tł. nasy.: 32.92 g; Węglowodany ogółem: 372.92 g; W tym cukry: 104.75 g; Błonnik pok.: 27.35 g; Sól: 7.67 g; | Wartość energetyczna: 2560.49 kcal; Białko ogółem: 108.46 g; Tłuszcz: 76.63 g; Kw. tł. nasy.: 32.92 g; Węglowodany ogółem: 372.92 g; W tym cukry: 104.75 g; Błonnik pok.: 27.35 g; Sól: 7.67 g; | Wartość energetyczna: 2299.79 kcal; Białko ogółem: 100.55 g; Tłuszcz: 69.22 g; Kw. tł. nasy.: 29.05 g; Węglowodany ogółem: 333.43 g; W tym cukry: 77.40 g; Błonnik pok.: 22.81 g; Sól: 6.78 g; | Wartość energetyczna: 2328.16 kcal; Białko ogółem: 104.32 g; Tłuszcz: 81.90 g; Kw. tł. nasy.: 30.20 g; Węglowodany ogółem: 308.97 g; W tym cukry: 34.23 g; Błonnik pok.: 31.15 g; Sól: 9.22 g; | | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-12 do dnia 2024-12-21 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 | |
|----------------------|--------------------------------|--|--|--|--|--|---|--|
| 2024-12-15 niedziela | Śniadanie | Platki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Pieczeń myśliwska-wędlina wieprzowa 60 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Platki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Pieczeń myśliwska-wędlina wieprzowa 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | | Platki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 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 | Platki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pieczeń myśliwska-wędlina wieprzowa 60 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | | |
| | Obiad | Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 200 g Surówka Coleslaw () 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | | Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 200 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | | Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 200 g Szpinak gotowany bez oleju* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 200 g Brokuł gotowany* 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>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 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>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | | Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia 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>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | |
| | PN | Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt | | Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt | | Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Miód (25g) 1 szt Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) | Salata zielona 5g 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>) | |
| | | Wartość energetyczna: 3222.63 kcal; Białko ogółem: 151.51 g; Tłuszcz: 129.23 g; Kw. tł. nasy.: 52.14 g; Węglowodany ogółem: 375.19 g; W tym cukry: 82.87 g; Błonnik pok.: 26.30 g; Sól: 7.94 g; | | Wartość energetyczna: 3029.04 kcal; Białko ogółem: 152.84 g; Tłuszcz: 119.46 g; Kw. tł. nasy.: 51.31 g; Węglowodany ogółem: 346.78 g; W tym cukry: 58.39 g; Błonnik pok.: 21.84 g; Sól: 7.69 g; | | Wartość energetyczna: 2878.08 kcal; Białko ogółem: 144.04 g; Tłuszcz: 113.58 g; Kw. tł. nasy.: 47.75 g; Węglowodany ogółem: 330.00 g; W tym cukry: 41.66 g; Błonnik pok.: 18.56 g; Sól: 6.43 g; | Wartość energetyczna: 2654.15 kcal; Białko ogółem: 146.80 g; Tłuszcz: 109.49 g; Kw. tł. nasy.: 47.94 g; Węglowodany ogółem: 284.45 g; W tym cukry: 31.41 g; Błonnik pok.: 26.99 g; Sól: 8.49 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-12 do dnia 2024-12-21 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 | | |
|-------------------------|---|---|---|--|--|---|---|---|--|
| 2024-12-16 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> , Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wleprzowych pieczony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> , Papryka konserwowa 60 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> , 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 wleprzowych pieczony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> , Salata 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 dluga 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 | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Bułka pszenna dluga 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 | 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> , Papryka konserwowa 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | 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> , Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | | |
| | | Obiad | Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Kluski leniwe z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ</u> , Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>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 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 chrzanu b/c () 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> , Kluski leniwe z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ</u> , Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>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 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> , Kluski leniwe z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ</u> , Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u> , 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 Sos marchwiowa gotowana 100 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 150 g (<u>MLE, SOZ</u> , 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 dluga krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u> , Ser żółty 60 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 dluga krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u> , Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 60 g (<u>SOJ, 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 dluga krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u> , Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 60 g (<u>SOJ, 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 dluga krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u> , Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 60 g (<u>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> , Serek homo z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u> , Pomidor 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> , Serek homo z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u> , Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| PN | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 20 g | | | | | Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Jabłko 1 szt 1 szt | | | |
| | Wartość energetyczna: 2641.20 kcal; Białko ogółem: 92.67 g; Tłuszcz: 94.32 g; Kw. tł. nasy.: 51.38 g; Węglowodany ogółem: 363.42 g; W tym cukry: 72.58 g; Błonnik pok.: 22.52 g; Sól: 9.72 g; | Wartość energetyczna: 2603.30 kcal; Białko ogółem: 99.22 g; Tłuszcz: 92.06 g; Kw. tł. nasy.: 46.47 g; Węglowodany ogółem: 356.24 g; W tym cukry: 66.80 g; Błonnik pok.: 23.98 g; Sól: 9.78 g; | | Wartość energetyczna: 2436.27 kcal; Białko ogółem: 82.98 g; Tłuszcz: 75.76 g; Kw. tł. nasy.: 37.43 g; Węglowodany ogółem: 361.79 g; W tym cukry: 71.36 g; Błonnik pok.: 20.02 g; Sól: 9.57 g; | Wartość energetyczna: 2436.59 kcal; Białko ogółem: 88.95 g; Tłuszcz: 75.61 g; Kw. tł. nasy.: 32.10 g; Węglowodany ogółem: 360.93 g; W tym cukry: 67.72 g; Błonnik pok.: 22.69 g; Sól: 9.97 g; | Wartość energetyczna: 2244.02 kcal; Białko ogółem: 71.45 g; Tłuszcz: 66.95 g; Kw. tł. nasy.: 33.61 g; Węglowodany ogółem: 342.85 g; W tym cukry: 59.14 g; Błonnik pok.: 16.04 g; Sól: 8.85 g; | Wartość energetyczna: 2088.53 kcal; Białko ogółem: 93.10 g; Tłuszcz: 65.32 g; Kw. tł. nasy.: 29.70 g; Węglowodany ogółem: 292.71 g; W tym cukry: 38.27 g; Błonnik pok.: 33.35 g; Sól: 7.08 g; | Wartość energetyczna: 1994.94 kcal; Białko ogółem: 67.24 g; Tłuszcz: 57.50 g; Kw. tł. nasy.: 26.86 g; Węglowodany ogółem: 314.76 g; W tym cukry: 72.67 g; Błonnik pok.: 28.00 g; Sól: 6.11 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-12 do dnia 2024-12-21 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 | | | | | |
|-------------------|--------------------------------|---|---|---|---|---|--|---|--|---|---|--|
| 2024-12-17 wtorek | Śniadanie | Platki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, MLE</u>) Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Platki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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 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 | Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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 | Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, MLE</u>) Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Jarzynowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane (l) 250 g Eskalopka z kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Surówka żydowska z olejem b/c (l) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Jarzynowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki z twarogiem i śmietaną 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Jabiko pieczone 1szt. 1 szt Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 250 ml Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Jarzynowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane (l) 250 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Jarzynowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane (l) 250 g Gulasz warzywny dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane (l) 250 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Jarzynowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane (l) 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 | Jarzynowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane (l) 250 g Gulasz warzywny z ciecierycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Leczo z kukinii z kielbasą 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, 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>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</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 | 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>) Chrzan 20 g (<u>MLE, SOJ</u>) Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | PN | Banany 1szt. 1 szt Andruty 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) | Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pomidor 20 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>) | | | |
| | | | Wartość energetyczna: 2779.30 kcal; Białko ogółem: 83.91 g; Tłuszcz: 111.47 g; Kw. tł. nasy.: 38.19 g; Węglowodany ogółem: 373.93 g; W tym cukry: 100.84 g; Błonnik pok.: 27.22 g; Sól: 9.43 g; | Wartość energetyczna: 2830.52 kcal; Białko ogółem: 81.38 g; Tłuszcz: 113.54 g; Kw. tł. nasy.: 44.25 g; Węglowodany ogółem: 381.84 g; W tym cukry: 137.90 g; Błonnik pok.: 23.09 g; Sól: 7.58 g; | Wartość energetyczna: 2464.81 kcal; Białko ogółem: 95.18 g; Tłuszcz: 74.52 g; Kw. tł. nasy.: 33.29 g; Węglowodany ogółem: 366.74 g; W tym cukry: 98.45 g; Błonnik pok.: 25.64 g; Sól: 7.74 g; | Wartość energetyczna: 2454.51 kcal; Białko ogółem: 78.56 g; Tłuszcz: 73.44 g; Kw. tł. nasy.: 33.71 g; Węglowodany ogółem: 384.12 g; W tym cukry: 103.41 g; Błonnik pok.: 29.21 g; Sól: 7.95 g; | | Wartość energetyczna: 2219.48 kcal; Białko ogółem: 84.66 g; Tłuszcz: 59.43 g; Kw. tł. nasy.: 27.18 g; Węglowodany ogółem: 349.76 g; W tym cukry: 82.50 g; Błonnik pok.: 25.20 g; Sól: 8.35 g; | Wartość energetyczna: 2116.82 kcal; Białko ogółem: 90.92 g; Tłuszcz: 73.86 g; Kw. tł. nasy.: 35.96 g; Węglowodany ogółem: 286.59 g; W tym cukry: 29.36 g; Błonnik pok.: 28.12 g; Sól: 7.97 g; | Wartość energetyczna: 2100.95 kcal; Białko ogółem: 71.24 g; Tłuszcz: 71.57 g; Kw. tł. nasy.: 34.29 g; Węglowodany ogółem: 308.22 g; W tym cukry: 34.25 g; Błonnik pok.: 31.71 g; Sól: 8.07 g; | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-12 do dnia 2024-12-21 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 | | |
|------------------|--|---|--|---|--|--|--|---|--|
| 2024-12-18 środa | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Jablko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</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, GLU ŻYT,</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 razowy pszenno-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 | | |
| | | Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Kasza jęczmienna/sypko. 220 g (<u>GLU JECZ,</u>) Kotlet mielony wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sałatka szwedzka () 150 g (<u>GOR,</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>) Sałatka szwedzka () 150 g (<u>GOR,</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 JECZ,</u>) Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Cukinia grillowana z ziołami* 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 JECZ,</u>) Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Cukinia grillowana z ziołami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | |
| 2024-12-18 środa | 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>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ,</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>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 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>) Szynka 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>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ,</u>) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | |
| | | 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>) Jablko 1 szt 1 szt | | | | |
| | Wartość energetyczna: 2894.23 kcal; Białko ogółem: 104.90 g; Tłuszcz: 110.07 g; Kw. tł. nasy.: 39.19 g; Węglowodany ogółem: 383.70 g; W tym cukry: 100.62 g; Błonnik pok.: 26.66 g; Sól: 9.80 g; | Wartość energetyczna: 2696.28 kcal; Białko ogółem: 92.21 g; Tłuszcz: 97.19 g; Kw. tł. nasy.: 44.77 g; Węglowodany ogółem: 375.70 g; W tym cukry: 102.94 g; Błonnik pok.: 23.59 g; Sól: 8.67 g; | Wartość energetyczna: 2701.56 kcal; Białko ogółem: 103.72 g; Tłuszcz: 88.62 g; Kw. tł. nasy.: 36.47 g; Węglowodany ogółem: 385.14 g; W tym cukry: 101.93 g; Błonnik pok.: 24.92 g; Sól: 5.99 g; | Wartość energetyczna: 2739.17 kcal; Białko ogółem: 89.99 g; Tłuszcz: 81.58 g; Kw. tł. nasy.: 37.96 g; Węglowodany ogółem: 417.11 g; W tym cukry: 100.89 g; Błonnik pok.: 18.73 g; Sól: 5.19 g; | Wartość energetyczna: 2344.76 kcal; Białko ogółem: 92.16 g; Tłuszcz: 79.22 g; Kw. tł. nasy.: 31.50 g; Węglowodany ogółem: 327.54 g; W tym cukry: 64.22 g; Błonnik pok.: 21.13 g; Sól: 6.64 g; | Wartość energetyczna: 2209.49 kcal; Białko ogółem: 84.21 g; Tłuszcz: 85.51 g; Kw. tł. nasy.: 32.43 g; Węglowodany ogółem: 288.91 g; W tym cukry: 29.04 g; Błonnik pok.: 27.99 g; Sól: 9.09 g; | Wartość energetyczna: 2186.72 kcal; Białko ogółem: 74.00 g; Tłuszcz: 85.37 g; Kw. tł. nasy.: 38.89 g; Węglowodany ogółem: 293.02 g; W tym cukry: 31.46 g; Błonnik pok.: 26.04 g; Sól: 8.17 g; | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-12 do dnia 2024-12-21 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 | | |
|---|--|--|---|---|---|---|---|--|--|
| 2024-12-19 czwartek | 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 Salatka z pomidorów i koperku 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>) 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 Salatka z pomidorów i koperku 60 g Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 60 g (<u>SOJ, 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>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Salatka z pomidorów i koperku 60 g Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 60 g (<u>SOJ, 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>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Salatka z pomidorów i koperku 60 g Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 60 g (<u>SOJ, 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 Salatka z pomidorów i koperku 60 g Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) | | | |
| | | Szpinakowa z ziemniakami * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 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>) Sos boloński *-dieta 150 g (<u>GLU PSZ, 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>) 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>) Dymia pieczona z olejem i ziołami* 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 | |
| | | 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 mieszany 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 100 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>) | | |
| | | Jabłko 1 szt 1 szt Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) | | | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Drożdżówka 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>) | | | |
| Wartość energetyczna: 2734.00 kcal; Białko ogółem: 95.13 g; Tłuszcz: 100.28 g; Kw. tł. nasy.: 44.94 g; Węglowodany ogółem: 374.00 g; W tym cukry: 71.73 g; Błonnik pok.: 25.86 g; Sól: 7.24 g; | Wartość energetyczna: 2600.07 kcal; Białko ogółem: 87.70 g; Tłuszcz: 87.01 g; Kw. tł. nasy.: 40.80 g; Węglowodany ogółem: 378.86 g; W tym cukry: 69.94 g; Błonnik pok.: 28.43 g; Sól: 7.04 g; | Wartość energetyczna: 2353.89 kcal; Białko ogółem: 84.68 g; Tłuszcz: 75.01 g; Kw. tł. nasy.: 30.53 g; Węglowodany ogółem: 340.99 g; W tym cukry: 68.64 g; Błonnik pok.: 18.08 g; Sól: 7.50 g; | Wartość energetyczna: 2318.35 kcal; Białko ogółem: 80.29 g; Tłuszcz: 65.55 g; Kw. tł. nasy.: 29.47 g; Węglowodany ogółem: 364.31 g; W tym cukry: 107.00 g; Błonnik pok.: 17.79 g; Sól: 7.24 g; | Wartość energetyczna: 2222.94 kcal; Białko ogółem: 73.04 g; Tłuszcz: 69.90 g; Kw. tł. nasy.: 27.05 g; Węglowodany ogółem: 331.52 g; W tym cukry: 61.79 g; Błonnik pok.: 22.12 g; Sól: 7.12 g; | Wartość energetyczna: 2367.67 kcal; Białko ogółem: 88.82 g; Tłuszcz: 96.95 g; Kw. tł. nasy.: 42.71 g; Węglowodany ogółem: 293.18 g; W tym cukry: 15.78 g; Błonnik pok.: 29.22 g; Sól: 8.01 g; | Wartość energetyczna: 2251.89 kcal; Białko ogółem: 81.32 g; Tłuszcz: 83.93 g; Kw. tł. nasy.: 40.00 g; Węglowodany ogółem: 302.37 g; W tym cukry: 15.16 g; Błonnik pok.: 31.47 g; Sól: 7.87 g; | | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-12 do dnia 2024-12-21 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 | | |
|-------------------|--|--|--|--|---|--|--|---|---|
| 2024-12-20 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>) Mandarynka 2 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>) Mandarynka 2 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 50 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 2 szt 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 | |
| | | Obiad | Krupnik jęczmienny z ziemniakami*(<u>) 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt</u> | | Krupnik jęczmienny z ziemniakami*(<u>) 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 kiszzonej z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt</u> | | Krupnik jęczmienny z ziemniakami*(<u>) 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</u> | | Krupnik jęczmienny z ziemniakami*(<u>) 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</u> |
| | Kolejacja | | 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>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, 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>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, 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 razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | | PN | Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 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: 2730.41 kcal; Białko ogółem: 108.05 g; Tłuszcz: 84.36 g; Kw. tł. nasy.: 35.34 g; Węglowodany ogółem: 394.42 g; W tym cukry: 101.77 g; Błonnik pok.: 21.94 g; Sól: 6.37 g; | Wartość energetyczna: 2724.92 kcal; Białko ogółem: 96.22 g; Tłuszcz: 82.98 g; Kw. tł. nasy.: 35.86 g; Węglowodany ogółem: 408.51 g; W tym cukry: 102.21 g; Błonnik pok.: 22.50 g; Sól: 6.41 g; | Wartość energetyczna: 2728.05 kcal; Białko ogółem: 107.50 g; Tłuszcz: 78.90 g; Kw. tł. nasy.: 34.08 g; Węglowodany ogółem: 407.53 g; W tym cukry: 106.30 g; Błonnik pok.: 22.54 g; Sól: 4.29 g; | Wartość energetyczna: 2693.58 kcal; Białko ogółem: 94.70 g; Tłuszcz: 76.85 g; Kw. tł. nasy.: 34.52 g; Węglowodany ogółem: 416.72 g; W tym cukry: 106.45 g; Błonnik pok.: 22.83 g; Sól: 4.21 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: 2170.49 kcal; Białko ogółem: 100.18 g; Tłuszcz: 78.75 g; Kw. tł. nasy.: 36.69 g; Węglowodany ogółem: 277.65 g; W tym cukry: 14.72 g; Błonnik pok.: 23.87 g; Sól: 8.40 g; | Wartość energetyczna: 2136.02 kcal; Białko ogółem: 87.38 g; Tłuszcz: 76.70 g; Kw. tł. nasy.: 37.14 g; Węglowodany ogółem: 286.84 g; W tym cukry: 14.87 g; Błonnik pok.: 24.16 g; Sól: 8.32 g; | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-12 do dnia 2024-12-21 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 | |
|-------------------|--------------------------------|---|--|--|---|---|---|--|
| 2024-12-21 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.) Buraczki oprószane () 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 220 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószane () 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 oprószane () 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 marchwi i selera () 150 g (MLE, 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.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) 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 (GLU PSZ, 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 | Pomarańcza 150 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) | | Banan 1szt. 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) | | Mus z jabłek () z/c 100 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) | Pomarańcza 150 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) | |
| | | Wartość energetyczna: 2305.83 kcal; Białko ogółem: 87.28 g; Tłuszcz: 69.57 g; Kw. tł. nasy.: 29.62 g; Węglowodany ogółem: 342.69 g; W tym cukry: 78.25 g; Błonnik pok.: 24.05 g; Sól: 8.43 g; | | Wartość energetyczna: 2477.03 kcal; Białko ogółem: 95.75 g; Tłuszcz: 69.95 g; Kw. tł. nasy.: 30.29 g; Węglowodany ogółem: 377.21 g; W tym cukry: 104.93 g; Błonnik pok.: 24.14 g; Sól: 6.93 g; | | Wartość energetyczna: 2199.28 kcal; Białko ogółem: 83.39 g; Tłuszcz: 62.91 g; Kw. tł. nasy.: 27.00 g; Węglowodany ogółem: 335.25 g; W tym cukry: 55.57 g; Błonnik pok.: 23.10 g; Sól: 6.60 g; | Wartość energetyczna: 1990.51 kcal; Białko ogółem: 73.84 g; Tłuszcz: 63.39 g; Kw. tł. nasy.: 29.04 g; Węglowodany ogółem: 292.99 g; W tym cukry: 39.01 g; Błonnik pok.: 34.87 g; Sól: 8.57 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,