

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA LUBLIN USD

		L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw I	L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw I	L- MSWIA 3 Z ogr. tłuszczu zestaw I	L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl. zest. I
2025-01-01 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 350 ml ( <u>MLE.</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 o smaku wanilinowym 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt		Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</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 o smaku wanilinowym 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Ryż 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> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 60 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 Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 150 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 pieczona 200 g Fasolka szparagowa z wody* 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 Dyńka pieczona z olejem i ziołami* 150 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 Fasolka szparagowa z wody* 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> ) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 140 g ( <u>SOJ.</u> ) Musztarda 15 g ( <u>GOR.</u> ) Sałatka z pomidorów i koperku 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> ) Chleb razowy 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 Sałatka z pomidorów i koperku 60 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 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> ) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 60 g Sałatka z pomidorów i koperku 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt		Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 3524.43 kcal; Białko ogółem: 162.98 g; Tłuszcz: 151.80 g; Kw. tł. nasy.: 58.19 g; Węglowodany ogółem: 386.01 g; W tym cukry: 92.51 g; Błonnik pok.: 23.72 g; Sól: 10.00 g;	Wartość energetyczna: 3202.17 kcal; Białko ogółem: 158.92 g; Tłuszcz: 121.83 g; Kw. tł. nasy.: 50.40 g; Węglowodany ogółem: 378.32 g; W tym cukry: 90.85 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2987.70 kcal; Białko ogółem: 145.70 g; Tłuszcz: 110.77 g; Kw. tł. nasy.: 45.04 g; Węglowodany ogółem: 359.52 g; W tym cukry: 72.67 g; Błonnik pok.: 21.77 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2500.07 kcal; Białko ogółem: 144.76 g; Tłuszcz: 96.89 g; Kw. tł. nasy.: 40.34 g; Węglowodany ogółem: 274.72 g; W tym cukry: 15.80 g; Błonnik pok.: 23.68 g; Sól: 8.26 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA LUBLIN USD

		L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw I	L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw I	L- MSWIA 3 Z ogr. tłuszczu zestaw I	L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl zest. I
2025-01-02 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ. MLE. GOR.</b> ) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ. MLE. GOR.</b> ) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ. MLE. GOR.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL.</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ. MLE. GOR.</b> ) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 350 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Brokuł z bułką tartą i z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 350 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 350 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Klopsik wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 350 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Paszтет z fasoli* 80 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> ) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Pieczeń myśliwska-wędlina wieprzowa 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Pieczeń myśliwska-wędlina wieprzowa 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Paszтет z fasoli* 80 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> ) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Banan 1szt. 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Pomarańcza 150 g Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
		Wartość energetyczna: 2756.65 kcal; Białko ogółem: 100.54 g; Tłuszcz: 94.19 g; Kw. tł. nasy.: 31.63 g; Węglowodany ogółem: 391.46 g; W tym cukry: 102.12 g; Błonnik pok.: 30.96 g; Sól: 6.37 g;	Wartość energetyczna: 2560.45 kcal; Białko ogółem: 98.60 g; Tłuszcz: 83.53 g; Kw. tł. nasy.: 31.97 g; Węglowodany ogółem: 365.09 g; W tym cukry: 100.20 g; Błonnik pok.: 23.72 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2393.70 kcal; Białko ogółem: 98.00 g; Tłuszcz: 79.83 g; Kw. tł. nasy.: 29.43 g; Węglowodany ogółem: 330.95 g; W tym cukry: 58.43 g; Błonnik pok.: 20.40 g; Sól: 6.17 g;	Wartość energetyczna: 2263.40 kcal; Białko ogółem: 82.60 g; Tłuszcz: 83.15 g; Kw. tł. nasy.: 29.92 g; Węglowodany ogółem: 307.06 g; W tym cukry: 36.06 g; Błonnik pok.: 35.49 g; Sól: 6.84 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA LUBLIN USD

		L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw I	L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw I	L- MSWIA 3 Z ogr. tłuszczu zestaw I	L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl zest. I
2025-01-03 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Rogal maślany 50g. 2 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 1 szt Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt		Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Rogal maślany 50g. 2 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 1 szt Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL.</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	Ryżowa (bez mleka)* 350 ml ( <u>SEL.</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	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL.</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
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata 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> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u> )		Mus z jabłek prażonych 100 g Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u> )	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> ) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2815.70 kcal; Białko ogółem: 105.17 g; Tłuszcz: 93.32 g; Kw. tł. nasy.: 35.26 g; Węglowodany ogółem: 402.53 g; W tym cukry: 107.21 g; Błonnik pok.: 20.81 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 2665.73 kcal; Białko ogółem: 107.36 g; Tłuszcz: 78.74 g; Kw. tł. nasy.: 34.14 g; Węglowodany ogółem: 396.54 g; W tym cukry: 111.15 g; Błonnik pok.: 20.43 g; Sól: 4.40 g;	Wartość energetyczna: 2357.42 kcal; Białko ogółem: 91.64 g; Tłuszcz: 62.85 g; Kw. tł. nasy.: 25.75 g; Węglowodany ogółem: 374.77 g; W tym cukry: 95.53 g; Błonnik pok.: 20.26 g; Sól: 4.60 g;	Wartość energetyczna: 2118.17 kcal; Białko ogółem: 99.69 g; Tłuszcz: 78.98 g; Kw. tł. nasy.: 36.74 g; Węglowodany ogółem: 263.83 g; W tym cukry: 14.50 g; Błonnik pok.: 22.56 g; Sól: 8.36 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA LUBLIN USD

		L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw I	L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw I	L- MSWIA 3 Z ogr. tłuszczu zestaw I	L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl zest. I
2025-01-04 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Płatki pszenne na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 220 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Potrawka drobiowa 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Dyniowa z makaronem* 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 220 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Potrawka drobiowa 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki oprószone () 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 220 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Potrawka drobiowa 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki oprószone () 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Dyniowa z makaronem* 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 220 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Potrawka drobiowa 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Leczo z cukini z kielbasą 350 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 15 g
		Wartość energetyczna: 2613.85 kcal; Białko ogółem: 87.05 g; Tłuszcz: 104.28 g; Kw. tł. nasy.: 39.57 g; Węglowodany ogółem: 344.05 g; W tym cukry: 88.26 g; Błonnik pok.: 29.19 g; Sól: 9.47 g;	Wartość energetyczna: 2225.78 kcal; Białko ogółem: 86.89 g; Tłuszcz: 66.00 g; Kw. tł. nasy.: 31.62 g; Węglowodany ogółem: 330.46 g; W tym cukry: 82.50 g; Błonnik pok.: 25.12 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2065.63 kcal; Białko ogółem: 81.17 g; Tłuszcz: 57.58 g; Kw. tł. nasy.: 28.41 g; Węglowodany ogółem: 315.84 g; W tym cukry: 68.25 g; Błonnik pok.: 23.18 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 1995.31 kcal; Białko ogółem: 77.15 g; Tłuszcz: 69.46 g; Kw. tł. nasy.: 30.06 g; Węglowodany ogółem: 276.49 g; W tym cukry: 24.32 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sól: 8.79 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA LUBLIN USD

		L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw I	L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw I	L- MSWIA 3 Z ogr. tłuszczu zestaw I	L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl zest. I
2025-01-05 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>SOJ. MLE.</b> ) Papryka świeża 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <b>GLU PSZ. SOJ. MLE.</b> ) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 350 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <b>GLU PSZ. SOJ. MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 350 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>SOJ. MLE.</b> ) Papryka świeża 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet schabowy 100 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> ) Kapusta zasmażana () 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Pomidorowa z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 350 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Pomidorowa z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Pomarańcza 150 g Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomarańcza 150 g
		Wartość energetyczna: 2594.58 kcal; Białko ogółem: 101.60 g; Tłuszcz: 92.55 g; Kw. tł. nasy.: 44.28 g; Węglowodany ogółem: 351.33 g; W tym cukry: 76.58 g; Błonnik pok.: 25.98 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2467.96 kcal; Białko ogółem: 111.29 g; Tłuszcz: 69.16 g; Kw. tł. nasy.: 34.99 g; Węglowodany ogółem: 356.86 g; W tym cukry: 96.05 g; Błonnik pok.: 19.66 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 2203.63 kcal; Białko ogółem: 100.12 g; Tłuszcz: 61.54 g; Kw. tł. nasy.: 30.60 g; Węglowodany ogółem: 323.75 g; W tym cukry: 70.17 g; Błonnik pok.: 22.94 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 2109.60 kcal; Białko ogółem: 103.71 g; Tłuszcz: 69.49 g; Kw. tł. nasy.: 40.49 g; Węglowodany ogółem: 277.08 g; W tym cukry: 26.81 g; Błonnik pok.: 21.80 g; Sól: 7.60 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA LUBLIN USD

		L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw I	L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw I	L- MSWIA 3 Z ogr. tłuszczu zestaw I	L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl zest. I
2025-01-06 poniedziałek	Śniadanie	Płatki 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> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Płatki 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) 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	Płatki 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> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko. 220 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Jarzynowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko. 220 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Dyńia duszona z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko. 220 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Dyńia duszona z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Pieczarkowa z ziemniakami * () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko. 220 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt		Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Mandarynka 1 szt
			Wartość energetyczna: 2270.35 kcal; Białko ogółem: 98.56 g; Tłuszcz: 77.09 g; Kw. tł. nasy.: 33.10 g; Węglowodany ogółem: 304.97 g; W tym cukry: 54.51 g; Błonnik pok.: 20.25 g; Sól: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 2360.31 kcal; Białko ogółem: 100.81 g; Tłuszcz: 80.78 g; Kw. tł. nasy.: 33.47 g; Węglowodany ogółem: 314.31 g; W tym cukry: 61.82 g; Błonnik pok.: 22.50 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 2167.80 kcal; Białko ogółem: 90.83 g; Tłuszcz: 72.19 g; Kw. tł. nasy.: 27.76 g; Węglowodany ogółem: 295.99 g; W tym cukry: 44.64 g; Błonnik pok.: 20.49 g; Sól: 9.20 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA LUBLIN USD

		L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw I	L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw I	L- MSWIA 3 Z ogr. tłuszczu zestaw I	L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl zest. I
2025-01-07 wtorek	Śniadanie	Płatki 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> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Płatki 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) 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	Płatki 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> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Naleśniki z twarogiem i śmietaną 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Brokułowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE.</u> ) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Ryżowa (bez mleka)* 350 ml ( <u>SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE.</u> ) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Brokułowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Surówka z marchwi i jabłka 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> ) Sałatka z makaronu i makreli - dieta () 80 g ( <u>GLU PSZ, RYB, 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> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <u>SOJ.</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> ) Sałatka z makaronu i makreli - dieta () 80 g ( <u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u> ) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	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> ) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Ogórek kiszony 1 570 g
		Wartość energetyczna: 2404.91 kcal; Białko ogółem: 75.94 g; Tłuszcz: 85.05 g; Kw. tł. nasy.: 37.04 g; Węglowodany ogółem: 340.72 g; W tym cukry: 93.86 g; Błonnik pok.: 18.55 g; Sól: 6.46 g;	Wartość energetyczna: 2161.39 kcal; Białko ogółem: 83.30 g; Tłuszcz: 62.97 g; Kw. tł. nasy.: 30.17 g; Węglowodany ogółem: 322.39 g; W tym cukry: 75.88 g; Błonnik pok.: 17.40 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2014.81 kcal; Białko ogółem: 74.73 g; Tłuszcz: 55.31 g; Kw. tł. nasy.: 26.05 g; Węglowodany ogółem: 310.82 g; W tym cukry: 60.34 g; Błonnik pok.: 14.92 g; Sól: 6.21 g;	Wartość energetyczna: 2162.57 kcal; Białko ogółem: 98.83 g; Tłuszcz: 69.43 g; Kw. tł. nasy.: 30.79 g; Węglowodany ogółem: 295.54 g; W tym cukry: 21.47 g; Błonnik pok.: 36.64 g; Sól: 35.83 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA LUBLIN USD

		L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw I	L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw I	L- MSWIA 3 Z ogr. tłuszczu zestaw I	L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl zest. I
2025-01-08 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> ) Ser żółty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt	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> ) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 60 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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	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> ) Ser żółty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	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 jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cwikła z chrzanem () 150 g ( <u>MLE, SO2.</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> ) Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczkę oprószane () 150 g ( <u>GLU PSZ.</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 Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczkę oprószane () 150 g ( <u>GLU PSZ.</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> ) Cwikła z chrzanem () 150 g ( <u>MLE, SO2.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z fasoli 90 g 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> ) Pieczeń myśliwska-wędlina wieprzowa 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata 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> ) Pieczeń myśliwska-wędlina wieprzowa 60 g ( <u>SOJ.</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 fasoli 90 g Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mandarynka 2 szt Andruty 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Banan 1szt. 1 szt Andruty 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Mus z jabłek prażonych 100 g Andruty 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 20 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 15 g
		Wartość energetyczna: 2782.29 kcal; Białko ogółem: 105.47 g; Tłuszcz: 83.75 g; Kw. tł. nasy.: 43.55 g; Węglowodany ogółem: 422.64 g; W tym cukry: 99.46 g; Błonnik pok.: 38.17 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2569.83 kcal; Białko ogółem: 94.17 g; Tłuszcz: 68.78 g; Kw. tł. nasy.: 34.01 g; Węglowodany ogółem: 407.15 g; W tym cukry: 114.16 g; Błonnik pok.: 25.88 g; Sól: 8.69 g;	Wartość energetyczna: 2208.23 kcal; Białko ogółem: 79.82 g; Tłuszcz: 58.28 g; Kw. tł. nasy.: 28.37 g; Węglowodany ogółem: 356.44 g; W tym cukry: 78.86 g; Błonnik pok.: 22.09 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 2316.64 kcal; Białko ogółem: 91.55 g; Tłuszcz: 75.92 g; Kw. tł. nasy.: 40.36 g; Węglowodany ogółem: 337.28 g; W tym cukry: 29.01 g; Błonnik pok.: 36.94 g; Sól: 8.55 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA LUBLIN USD

		L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw I	L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw I	L- MSWIA 3 Z ogr. tłuszczu zestaw I	L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl zest. I
2025-01-09 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> ) 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> ) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (*) 350 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Gołąbki z ryżem i wieprzowiną 200 g ( <u>JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sałata 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> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g ( <u>SEL.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sałata zielona z jogurtem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	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 wieprzowiną 200 g ( <u>JAJ.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sałata zielona z jogurtem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) 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 Sałatka 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 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> ) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 60 g Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Podpłomyki 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: 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: 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;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA LUBLIN USD

		L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw I	L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw I	L- MSWIA 3 Z ogr. tłuszczu zestaw I	L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl zest. I
2025-01-10 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 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</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 25 g 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 ZYT, GLU JECZ.</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 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	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</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	Koperkowa 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 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Koperkowa 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	Koperkowa 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	Koperkowa 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
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, 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 ZYT.</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> ) Sałata 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 ZYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Sałata 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 ZYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 15 g
		Wartość energetyczna: 2610.03 kcal; Białko ogółem: 106.46 g; Tłuszcz: 78.03 g; Kw. tł. nasy.: 33.89 g; Węglowodany ogółem: 379.30 g; W tym cukry: 114.82 g; Błonnik pok.: 22.77 g; Sól: 4.91 g;	Wartość energetyczna: 2582.23 kcal; Białko ogółem: 108.20 g; Tłuszcz: 76.97 g; Kw. tł. nasy.: 33.71 g; Węglowodany ogółem: 371.84 g; W tym cukry: 106.25 g; Błonnik pok.: 20.79 g; Sól: 4.68 g;	Wartość energetyczna: 2296.47 kcal; Białko ogółem: 93.94 g; Tłuszcz: 62.78 g; Kw. tł. nasy.: 25.69 g; Węglowodany ogółem: 345.97 g; W tym cukry: 84.52 g; Błonnik pok.: 20.32 g; Sól: 4.71 g;	Wartość energetyczna: 2264.43 kcal; Białko ogółem: 101.32 g; Tłuszcz: 83.31 g; Kw. tł. nasy.: 42.71 g; Węglowodany ogółem: 292.99 g; W tym cukry: 33.00 g; Błonnik pok.: 28.07 g; Sól: 7.81 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,