

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-22 do dnia 2024-12-31 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
2024-12-22 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, MLE.) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL, GLU JĘCZ.) 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	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL, GLU JĘCZ.) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, MLE.) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Jarzynowa z zacierką # 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Eskalopka z kurczaka 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Jarzynowa z zacierką # 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Jarzynowa z zacierką # (bez mleka) 350 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew oprószana z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Jarzynowa z zacierką # 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz. parz w ostrońce 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.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt 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.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Cukier 5g (saszetka) 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt		Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) Dżem 25 g 1 szt Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.)	Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Papryka świeża 15 g
	Wartość energetyczna: 2767.97 kcal; Białko ogółem: 96.97 g; Tłuszcz: 111.60 g; Kw. tł. nasy.: 44.17 g; Węglowodany ogółem: 353.03 g; W tym cukry: 67.85 g; Błonnik pok.: 23.10 g; Sól: 11.01 g;	Wartość energetyczna: 2454.43 kcal; Białko ogółem: 96.19 g; Tłuszcz: 74.26 g; Kw. tł. nasy.: 36.45 g; Węglowodany ogółem: 361.82 g; W tym cukry: 80.19 g; Błonnik pok.: 24.51 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2350.51 kcal; Białko ogółem: 86.52 g; Tłuszcz: 71.80 g; Kw. tł. nasy.: 32.97 g; Węglowodany ogółem: 351.01 g; W tym cukry: 67.66 g; Błonnik pok.: 23.49 g; Sól: 6.37 g;	Wartość energetyczna: 1931.80 kcal; Białko ogółem: 87.95 g; Tłuszcz: 62.10 g; Kw. tł. nasy.: 32.62 g; Węglowodany ogółem: 268.41 g; W tym cukry: 14.39 g; Błonnik pok.: 24.29 g; Sól: 7.30 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-22 do dnia 2024-12-31 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
2024-12-23 poniedziałek	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,) Ser żółty 60 g (MLE,) Ogórek kiszony 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 wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 60 g 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 wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 60 g 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 wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 60 g Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (*) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) Fasolka po bretońsku 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Sałatka szwedzka () 150 g (GOR,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Ziemniaczana *(bez mleka) () 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,) Cukinia pieczona z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt		Barszcz biały z ziemniakami (*) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,) Sałatka szwedzka b/c () 150 g (GOR,) 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 wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 60 g Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE,) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 60 g Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g (SEL,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	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 Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g (SEL,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jabłka prażone b/c 100 g		Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Jabłka prażone b/c 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,)	Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Pomidor 15 g Jabłko 1 szt 1 szt
		Wartość energetyczna: 2735.26 kcal; Białko ogółem: 95.32 g; Tłuszcz: 94.11 g; Kw. tł. nasy.: 50.42 g; Węglowodany ogółem: 392.86 g; W tym cukry: 59.73 g; Błonnik pok.: 32.74 g; Sól: 13.20 g;	Wartość energetyczna: 2629.50 kcal; Białko ogółem: 90.82 g; Tłuszcz: 96.19 g; Kw. tł. nasy.: 38.07 g; Węglowodany ogółem: 363.07 g; W tym cukry: 63.29 g; Błonnik pok.: 27.65 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 2272.50 kcal; Białko ogółem: 81.43 g; Tłuszcz: 75.12 g; Kw. tł. nasy.: 33.41 g; Węglowodany ogółem: 328.32 g; W tym cukry: 46.13 g; Błonnik pok.: 22.12 g; Sól: 6.15 g;	Wartość energetyczna: 2197.70 kcal; Białko ogółem: 83.51 g; Tłuszcz: 78.37 g; Kw. tł. nasy.: 32.10 g; Węglowodany ogółem: 304.78 g; W tym cukry: 34.17 g; Błonnik pok.: 31.89 g; Sól: 11.72 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-22 do dnia 2024-12-31 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	
2024-12-24 wtorek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna kajzerka 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE,) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE,) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Płatki pszenne na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE,) Bułka pszenna kajzerka 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE,) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Bułka pszenna kajzerka 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE,) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE,) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE,) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami (*) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Brokułowa z ziemniakami (*) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż (brązowy) z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Kolacja	Barszcz czerwony czysty (*) 350 ml (MLE, SEL,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE,) Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Warzywa po grecku* 150 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot z suszu b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Barszcz czerwony czysty (*) 350 ml (MLE, SEL,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE,) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB,) Warzywa po grecku* 150 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot z suszu b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Barszcz czerwony czysty (*) 350 ml (MLE, SEL,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE,) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB,) Kompot z suszu b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Barszcz czerwony czysty (*) 350 ml (MLE, SEL,) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE,) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB,) Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot z suszu b/c 250 ml	
	PN	Banan 1szt. 1 szt				Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Ser żółty 20 g (MLE,) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2707.28 kcal; Białko ogółem: 99.21 g; Tłuszcz: 77.14 g; Kw. tł. nasy.: 33.07 g; Węglowodany ogółem: 417.82 g; W tym cukry: 143.52 g; Błonnik pok.: 28.56 g; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 2551.23 kcal; Białko ogółem: 99.81 g; Tłuszcz: 66.69 g; Kw. tł. nasy.: 32.24 g; Węglowodany ogółem: 402.09 g; W tym cukry: 143.48 g; Błonnik pok.: 27.48 g; Sól: 6.26 g;	Wartość energetyczna: 2274.50 kcal; Białko ogółem: 86.49 g; Tłuszcz: 56.16 g; Kw. tł. nasy.: 28.33 g; Węglowodany ogółem: 367.65 g; W tym cukry: 119.46 g; Błonnik pok.: 22.70 g; Sól: 5.64 g;	Wartość energetyczna: 2236.32 kcal; Białko ogółem: 96.21 g; Tłuszcz: 70.32 g; Kw. tł. nasy.: 35.24 g; Węglowodany ogółem: 319.88 g; W tym cukry: 62.03 g; Błonnik pok.: 32.76 g; Sól: 6.98 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-22 do dnia 2024-12-31 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
2024-12-25 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml 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 wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 60 g Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 60 g Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL.)	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 60 g Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kasza kuskus na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU PSZ, SEL, może zawierać: RYB, MCK.)
	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 200 g Surówka Colesław () 150 g (JAJ, MLE, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)		Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 200 g Surówka Colesław b/c () 150 g (JAJ, MLE, GOR.) 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.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałatka jarzynowa (*) 150 g (JAJ, MLE, SEL, 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.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałatka jarzynowa - dieta (*) 150 g (MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 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.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałatka jarzynowa (*) 150 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Mandarynka 1 szt			Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Pomidor 15 g Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Mandarynka 1 szt
		Wartość energetyczna: 2946.14 kcal; Białko ogółem: 141.50 g; Tłuszcz: 122.03 g; Kw. tł. nasy.: 43.67 g; Węglowodany ogółem: 331.27 g; W tym cukry: 79.27 g; Błonnik pok.: 29.28 g; Sól: 10.66 g;	Wartość energetyczna: 2777.26 kcal; Białko ogółem: 143.98 g; Tłuszcz: 102.37 g; Kw. tł. nasy.: 41.95 g; Węglowodany ogółem: 326.15 g; W tym cukry: 68.98 g; Błonnik pok.: 24.31 g; Sól: 8.69 g;	Wartość energetyczna: 2749.14 kcal; Białko ogółem: 142.62 g; Tłuszcz: 101.76 g; Kw. tł. nasy.: 41.60 g; Węglowodany ogółem: 319.58 g; W tym cukry: 63.92 g; Błonnik pok.: 20.75 g; Sól: 8.40 g;	Wartość energetyczna: 2736.94 kcal; Białko ogółem: 145.90 g; Tłuszcz: 112.99 g; Kw. tł. nasy.: 43.36 g; Węglowodany ogółem: 297.36 g; W tym cukry: 29.57 g; Błonnik pok.: 29.03 g; Sól: 11.47 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-22 do dnia 2024-12-31 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	
2024-12-26 czwartek	Śniadanie	<p>Płatki 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>) 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</p>	<p>Płatki 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>) 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</p>	<p>Płatki 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>) 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</p>	<p>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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>
	Obiad	<p>Pomidorowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew z groszkiem oprószana 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)</p>	<p>Pomidorowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)</p>	<p>Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 350 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)</p>	<p>Pomidorowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzynowa z olejem b/c () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 60 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 60 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt</p>	<p>Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 60 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>
	PN	<p>Pomarańcza 1 szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>	<p>Jabłka prażone b/c 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>	<p>Jabłka prażone b/c 150 g Biskvioty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)</p>	<p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 15 g</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2771.60 kcal; Białko ogółem: 119.20 g; Tłuszcz: 88.53 g; Kw. tł. nasy.: 35.91 g; Węglowodany ogółem: 387.47 g; W tym cukry: 93.35 g; Błonnik pok.: 31.00 g; Sól: 8.96 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2739.64 kcal; Białko ogółem: 117.13 g; Tłuszcz: 88.67 g; Kw. tł. nasy.: 36.60 g; Węglowodany ogółem: 379.36 g; W tym cukry: 68.73 g; Błonnik pok.: 27.42 g; Sól: 8.56 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2492.60 kcal; Białko ogółem: 97.17 g; Tłuszcz: 75.66 g; Kw. tł. nasy.: 29.89 g; Węglowodany ogółem: 373.68 g; W tym cukry: 54.16 g; Błonnik pok.: 25.74 g; Sól: 7.62 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2161.72 kcal; Białko ogółem: 102.50 g; Tłuszcz: 77.17 g; Kw. tł. nasy.: 32.04 g; Węglowodany ogółem: 276.90 g; W tym cukry: 22.26 g; Błonnik pok.: 26.09 g; Sól: 9.91 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-22 do dnia 2024-12-31 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
2024-12-27 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka maślana 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt		Kasza manna na wywarze jarzynowym* 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bułka maślana 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Szpinakowa z ziemniakami * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kopytka ziemniaczane * 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE,</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Szpinakowa z ziemniakami * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sałatka z pomidorów i koperku 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>) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 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 jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Andruty 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Andruty 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2781.71 kcal; Białko ogółem: 92.34 g; Tłuszcz: 85.40 g; Kw. tł. nasy.: 36.82 g; Węglowodany ogółem: 419.28 g; W tym cukry: 138.09 g; Błonnik pok.: 16.95 g; Sól: 5.47 g;	Wartość energetyczna: 2665.66 kcal; Białko ogółem: 70.69 g; Tłuszcz: 78.81 g; Kw. tł. nasy.: 35.97 g; Węglowodany ogółem: 422.49 g; W tym cukry: 107.98 g; Błonnik pok.: 13.85 g; Sól: 5.08 g;	Wartość energetyczna: 2273.86 kcal; Białko ogółem: 67.26 g; Tłuszcz: 65.57 g; Kw. tł. nasy.: 30.59 g; Węglowodany ogółem: 362.19 g; W tym cukry: 100.40 g; Błonnik pok.: 16.41 g; Sól: 3.50 g;	Wartość energetyczna: 2167.84 kcal; Białko ogółem: 93.41 g; Tłuszcz: 81.32 g; Kw. tł. nasy.: 41.91 g; Węglowodany ogółem: 277.28 g; W tym cukry: 13.08 g; Błonnik pok.: 21.28 g; Sól: 8.06 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-22 do dnia 2024-12-31 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
2024-12-28 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</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 wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 60 g Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 60 g Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) 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	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 60 g Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 220 g Bigos 350 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Koperkowa z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 220 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki oprószone () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Jarzynowa z ryżem dieta* 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 220 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki oprószone () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Koperkowa z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 220 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 80 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>) Pieczeń myśliwska- wędlina wieprzowa 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 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>) 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>) Paszтет z soczewicy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 15 g
		Wartość energetyczna: 2842.46 kcal; Białko ogółem: 88.32 g; Tłuszcz: 97.06 g; Kw. tł. nasy.: 37.31 g; Węglowodany ogółem: 417.85 g; W tym cukry: 97.45 g; Błonnik pok.: 30.46 g; Sól: 10.59 g;	Wartość energetyczna: 2491.64 kcal; Białko ogółem: 94.29 g; Tłuszcz: 75.20 g; Kw. tł. nasy.: 33.68 g; Węglowodany ogółem: 369.86 g; W tym cukry: 79.29 g; Błonnik pok.: 22.78 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2271.98 kcal; Białko ogółem: 85.16 g; Tłuszcz: 69.43 g; Kw. tł. nasy.: 30.13 g; Węglowodany ogółem: 335.56 g; W tym cukry: 65.04 g; Błonnik pok.: 19.10 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 2454.72 kcal; Białko ogółem: 94.08 g; Tłuszcz: 93.23 g; Kw. tł. nasy.: 37.46 g; Węglowodany ogółem: 321.79 g; W tym cukry: 21.40 g; Błonnik pok.: 33.74 g; Sól: 8.50 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-22 do dnia 2024-12-31 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
2024-12-29 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE, PSZ, GLU ŻYT,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE,) Ser żółty 60 g (MLE,) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 4 szt	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE, PSZ, GLU ŻYT,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE,) Twarożek 80 g (MLE,) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE,) Twarożek 80 g (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL,) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE,) Ser żółty 60 g (MLE,) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany 100 g Sałatka szwedzka () 150 g (GOR,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 4 szt	Selerowa z makaronem*() 350 g (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany 100 g Kukinia grillowana z ziołami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Selerowa z makaronem*() 350 g (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany 100 g Kukinia grillowana z ziołami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Selerowa z makaronem*() 350 g (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany 100 g Sałatka szwedzka () 150 g (GOR,) 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 szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 4 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE,) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	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	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE,) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (MLE,)			Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Twaróg półtłusty 20 g (MLE,) Papryka świeża 15 g
		Wartość energetyczna: 2410.96 kcal; Białko ogółem: 106.02 g; Tłuszcz: 74.98 g; Kw. tł. nasy.: 44.08 g; Węglowodany ogółem: 339.00 g; W tym cukry: 109.32 g; Błonnik pok.: 19.63 g; Sól: 9.90 g;	Wartość energetyczna: 2242.46 kcal; Białko ogółem: 103.89 g; Tłuszcz: 67.82 g; Kw. tł. nasy.: 34.66 g; Węglowodany ogółem: 313.66 g; W tym cukry: 83.52 g; Błonnik pok.: 21.21 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2088.76 kcal; Białko ogółem: 95.77 g; Tłuszcz: 61.01 g; Kw. tł. nasy.: 31.01 g; Węglowodany ogółem: 298.17 g; W tym cukry: 68.77 g; Błonnik pok.: 19.28 g; Sól: 5.77 g;	Wartość energetyczna: 2058.85 kcal; Białko ogółem: 99.55 g; Tłuszcz: 70.89 g; Kw. tł. nasy.: 41.61 g; Węglowodany ogółem: 269.54 g; W tym cukry: 17.94 g; Błonnik pok.: 24.95 g; Sól: 10.77 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-22 do dnia 2024-12-31 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
2024-12-30 poniedziałek	Śniadanie	Płatki 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>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Płatki 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>) 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	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>) Baton szynkowy z kurcząt 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Grochowa z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pierogi ukraińskie - chł. 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 150 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Solferino * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi z serem - chłodzone 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Surówka z marchwi i selera z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Solferino (bez mleka)*() 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Grochowa z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 220 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c 150 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 60 g Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt		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 Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Banan 1szt. 1 szt Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>) Jogurt naturalny 2% tł 150g 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>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 15 g
		Wartość energetyczna: 2668.95 kcal; Białko ogółem: 93.79 g; Tłuszcz: 86.87 g; Kw. tł. nasy.: 42.91 g; Węglowodany ogółem: 390.49 g; W tym cukry: 98.25 g; Błonnik pok.: 32.61 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 2637.43 kcal; Białko ogółem: 99.90 g; Tłuszcz: 71.03 g; Kw. tł. nasy.: 27.90 g; Węglowodany ogółem: 405.94 g; W tym cukry: 104.66 g; Błonnik pok.: 34.67 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2090.17 kcal; Białko ogółem: 69.92 g; Tłuszcz: 57.60 g; Kw. tł. nasy.: 27.32 g; Węglowodany ogółem: 341.66 g; W tym cukry: 91.32 g; Błonnik pok.: 14.30 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 2148.17 kcal; Białko ogółem: 101.19 g; Tłuszcz: 71.15 g; Kw. tł. nasy.: 32.64 g; Węglowodany ogółem: 287.78 g; W tym cukry: 15.62 g; Błonnik pok.: 32.72 g; Sól: 9.27 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-22 do dnia 2024-12-31 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
2024-12-31 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 350 ml (GLU PSZ, 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.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 4 szt	Makaron na mleku 350 ml (GLU PSZ, 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.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej (*) 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza gryczana 220 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 4 szt	Wielowarzywna z ziemniakami * () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko. 220 g (GLU JECZ.) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Buraczki oprószone () 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko. 220 g (GLU JECZ.) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Buraczki oprószone () 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kapuśniak z kapusty kiszzonej (*) 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza gryczana 220 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 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.) Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ.) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 4 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Sałata 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 szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE.)	Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE.)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE.)	Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE.)
		Wartość energetyczna: 2648.42 kcal; Białko ogółem: 101.37 g; Tłuszcz: 87.77 g; Kw. tł. nasy.: 37.65 g; Węglowodany ogółem: 374.42 g; W tym cukry: 108.92 g; Błonnik pok.: 24.98 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2422.72 kcal; Białko ogółem: 97.97 g; Tłuszcz: 75.10 g; Kw. tł. nasy.: 36.11 g; Węglowodany ogółem: 349.40 g; W tym cukry: 82.61 g; Błonnik pok.: 24.23 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 2276.91 kcal; Białko ogółem: 90.00 g; Tłuszcz: 68.30 g; Kw. tł. nasy.: 32.53 g; Węglowodany ogółem: 335.69 g; W tym cukry: 69.20 g; Błonnik pok.: 22.25 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 2188.80 kcal; Białko ogółem: 93.05 g; Tłuszcz: 79.23 g; Kw. tł. nasy.: 34.75 g; Węglowodany ogółem: 287.51 g; W tym cukry: 34.80 g; Błonnik pok.: 25.28 g; Sól: 7.91 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 JEĆCZ - 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,