

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-31 do dnia 2025-02-09 KUCHNIA LUBLIN USD

|            |           | L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw I   | L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw II  | L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw I  | L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw II   | L- MSWIA 3 Z ogr. tłuszczu zestaw I  | L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl zest. I   | L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl zest. II  |
|------------|-----------|--|--|--|--|--|--|--|
| 2025-01-31 | Śniadanie | Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Rogal maślany 50g. 2 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt |  |  |  | Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Rogal maślany 50g. 2 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |  |
|            | Obiad     | Kalafiorowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt   | Kalafiorowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt   | Kalafiorowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> )<br>Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt  | Kalafiorowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt             | Ryżowa (bez mleka)* 350 ml ( <u>SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> )<br>Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt   | Kalafiorowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  | Kalafiorowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g ( <u>RYB,</u> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml |
|            | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt                     | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Sałata zielona 25 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Sałata zielona 25 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml  |  |  |
|            | PN        | Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt<br>Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u> )   |  |  |  | Mus z jabłek prażonych 100 g<br>Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u> )   | Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ser żółty 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Sałata zielona 5 g  |  |
|            |           | Wartość energetyczna: 2808.70 kcal; Białko ogółem: 104.40 g; Tłuszcz: 92.76 g; Kw. tł. nasy.: 35.17 g; Węglowodany ogółem: 401.55 g; W tym cukry: 108.36 g; Błonnik pok.: 19.90 g; Sól: 6.49 g;  | Wartość energetyczna: 2614.46 kcal; Białko ogółem: 97.23 g; Tłuszcz: 81.63 g; Kw. tł. nasy.: 35.08 g; Węglowodany ogółem: 385.82 g; W tym cukry: 108.32 g; Błonnik pok.: 18.82 g; Sól: 6.30 g;   | Wartość energetyczna: 2658.73 kcal; Białko ogółem: 106.59 g; Tłuszcz: 78.18 g; Kw. tł. nasy.: 34.05 g; Węglowodany ogółem: 395.56 g; W tym cukry: 112.31 g; Błonnik pok.: 19.52 g; Sól: 4.39 g;  | Wartość energetyczna: 2620.53 kcal; Białko ogółem: 98.82 g; Tłuszcz: 77.50 g; Kw. tł. nasy.: 34.79 g; Węglowodany ogółem: 395.56 g; W tym cukry: 112.31 g; Błonnik pok.: 19.52 g; Sól: 4.28 g;   | Wartość energetyczna: 2351.59 kcal; Białko ogółem: 91.00 g; Tłuszcz: 62.39 g; Kw. tł. nasy.: 25.68 g; Węglowodany ogółem: 373.95 g; W tym cukry: 96.49 g; Błonnik pok.: 19.50 g; Sól: 4.59 g;  | Wartość energetyczna: 2112.34 kcal; Białko ogółem: 99.05 g; Tłuszcz: 78.51 g; Kw. tł. nasy.: 36.67 g; Węglowodany ogółem: 263.01 g; W tym cukry: 15.46 g; Błonnik pok.: 21.80 g; Sól: 8.35 g;  | Wartość energetyczna: 2074.14 kcal; Białko ogółem: 91.28 g; Tłuszcz: 77.84 g; Kw. tł. nasy.: 37.41 g; Węglowodany ogółem: 263.01 g; W tym cukry: 15.46 g; Błonnik pok.: 21.80 g; Sól: 8.24 g;  |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-31 do dnia 2025-02-09 KUCHNIA LUBLIN USD

|                   |           | L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw I  | L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw II | L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw I   | L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw II | L- MSWIA 3 Z ogr. tłuszczu zestaw I   | L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl. zest. I   | L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl. zest. II |
|-------------------|-----------|---|---------------------------------|---|------------------------------------|---|---|--|
| 2025-02-01 sobota | Śniadanie | Płatki pszenne na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt |                                 | Płatki pszenne na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt |                                    | Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |  |
|                   | Obiad     | Dyniowa z makaronem* 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 220 g ( <b>GLU JĘCZ,</b> )<br>Potrawka drobiowa 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt  |                                 | Dyniowa z makaronem* 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 220 g ( <b>GLU JĘCZ,</b> )<br>Potrawka drobiowa 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Buraczki oprószone () 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt   |                                    | Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 220 g ( <b>GLU JĘCZ,</b> )<br>Potrawka drobiowa 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Buraczki oprószone () 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt                                | Dyniowa z makaronem* 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 220 g ( <b>GLU JĘCZ,</b> )<br>Potrawka drobiowa 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  |  |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Leczo z cukini z kielbasą 350 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt   |                                 | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR,</b> )<br>Sałata zielona 25 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt                                |                                    | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt  | Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR,</b> )<br>Sałata zielona 25 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml   |  |
|                   | PN        | Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt   |                                 | Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt   |                                    | Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt  | Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> )<br>Twaróg półtłusty 20 g ( <b>MLE,</b> )<br>Papryka świeża 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: 1997.91 kcal; Białko ogółem: 77.23 g; Tłuszcz: 69.52 g; Kw. tł. nasy.: 30.07 g; Węglowodany ogółem: 277.00 g; W tym cukry: 24.69 g; Błonnik pok.: 26.17 g; Sól: 8.79 g;   |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-31 do dnia 2025-02-09 KUCHNIA LUBLIN USD

|                      | L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw I | L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw II   | L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw I  | L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw II   | L- MSWIA 3 Z ogr. tłuszczu zestaw I   | L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl zest. I   | L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl zest. II  |  |
|----------------------|--------------------------------|---|--|--|---|--|--|--|
| 2025-02-02 niedziela | Śniadanie                      | Kasza manna na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Kasza manna na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt |  | Kasza manna na wywarze jarzynowym* 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Kasza manna na wywarze jarzynowym* 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |  |  |
|                      | Obiad                          | Pomidorowa z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Kapusta zasmażana () 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt   |  | Pomidorowa z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt                                |   | Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt   | Pomidorowa z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Schab gotowany 100 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml             |  |
|                      | Kolacja                        | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 25 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt   |  | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 25 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt |   | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt   | Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 25 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |  |
|                      | PN                             | Jabłko 1 szt 1 szt<br>Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )   |  | Jabłko 1 szt 1 szt<br>Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )  |   | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )   | Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt  |  |
|                      |                                | Wartość energetyczna: 2588.69 kcal; Białko ogółem: 100.51 g; Tłuszcz: 92.62 g; Kw. tł. nasy.: 44.28 g; Węglowodany ogółem: 350.50 g; W tym cukry: 76.63 g; Błonnik pok.: 25.48 g; Sól: 7.64 g;  |  | Wartość energetyczna: 2348.96 kcal; Białko ogółem: 109.89 g; Tłuszcz: 69.16 g; Kw. tł. nasy.: 34.81 g; Węglowodany ogółem: 328.01 g; W tym cukry: 72.20 g; Błonnik pok.: 19.26 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: 2103.71 kcal; Białko ogółem: 102.61 g; Tłuszcz: 69.56 g; Kw. tł. nasy.: 40.49 g; Węglowodany ogółem: 276.26 g; W tym cukry: 26.86 g; Błonnik pok.: 21.30 g; Sól: 7.60 g;                         |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-31 do dnia 2025-02-09 KUCHNIA LUBLIN USD

|                            |           | L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw I   | L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw II  | L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw I  | L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw II   | L- MSWIA 3 Z ogr. tłuszczu zestaw I  | L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl. zest. I  | L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl. zest. II   |  |  |
|----------------------------|-----------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 2025-02-03<br>poniedziałek | Śniadanie | Platki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Platki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Platki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |  |  |  |  |
|                            | Obiad     | Brokułowa z ryżem * 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Naleśniki z twarogiem i śmietaną 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt   | Brokułowa z ryżem * 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt   | Brokułowa z ryżem * 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Twaróg półtłusty 70 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt   | Brokułowa z ryżem * 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt                                       | Ryżowa (bez mleka)* 350 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Twaróg półtłusty 70 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt   | Brokułowa z ryżem * 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                 | Brokułowa z ryżem * 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Twaróg półtłusty 70 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml |  |  |
|                            | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Sałatka z makaronu i makreli - dieta () 80 g ( <b>GLU PSZ, RYB, MLE.</b> )<br>Sałata zielona 25 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt  | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Sałata zielona 25 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt  | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Sałata zielona 25 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt  | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt  |  | Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Sałatka z makaronu i makreli - dieta () 80 g ( <b>GLU PSZ, RYB, MLE.</b> )<br>Sałata zielona 25 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |  |  |  |
|                            | PN        | Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )  |  |  |  |  |  | Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka szkolna- wp. parzona 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )<br>Pomidor 15 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: 2291.18 kcal; Białko ogółem: 88.84 g; Tłuszcz: 71.66 g; Kw. tł. nasy.: 30.67 g; Węglowodany ogółem: 332.29 g; W tym cukry: 65.15 g; Błonnik pok.: 22.67 g; Sól: 7.29 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: 2251.48 kcal; Białko ogółem: 94.91 g; Tłuszcz: 70.39 g; Kw. tł. nasy.: 29.88 g; Węglowodany ogółem: 318.92 g; W tym cukry: 63.95 g; Błonnik pok.: 20.67 g; Sól: 8.06 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: 1977.26 kcal; Białko ogółem: 83.27 g; Tłuszcz: 67.89 g; Kw. tł. nasy.: 30.35 g; Węglowodany ogółem: 266.38 g; W tym cukry: 21.93 g; Błonnik pok.: 28.98 g; Sól: 8.25 g;  | Wartość energetyczna: 1950.20 kcal; Białko ogółem: 74.88 g; Tłuszcz: 64.49 g; Kw. tł. nasy.: 31.39 g; Węglowodany ogółem: 275.22 g; W tym cukry: 28.42 g; Błonnik pok.: 28.98 g; Sól: 7.96 g;  |  |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-31 do dnia 2025-02-09 KUCHNIA LUBLIN USD

|                   |           | L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw I  | L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw II  | L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw I  | L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw II  | L- MSWIA 3 Z ogr. tłuszczu zestaw I  | L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl. zest. I   | L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl. zest. II   |  |
|-------------------|-----------|---|--|--|---|--|---|--|--|
| 2025-02-04 wtorek | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> )<br>Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wierzprzowych pieczony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> )<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt |  | Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt |   | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt                   |   | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |  |
|                   | Obiad     | Pieczarkowa z ziemniakami * () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko. 220 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Bitka z szynki wierzprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt   | Pieczarkowa z ziemniakami * () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Kaszotto jęczmienne z warzywami warzywnymi* 300 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> )<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Jarzynowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko. 220 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Bitka z szynki wierzprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Dyńia duszona z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt   | Jarzynowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Kaszotto jęczmienne z warzywami warzywnymi* 300 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> )<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Dyńia duszona z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko. 220 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Bitka z szynki wierzprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Dyńia duszona z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Pieczarkowa z ziemniakami * () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko. 220 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Bitka z szynki wierzprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Pieczarkowa z ziemniakami * () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Kaszotto jęczmienne z warzywami warzywnymi* 300 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   |  |
|                   | Kolacja   |   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Salata zielona 25 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt      |  |   | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <u>SOJ</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt   |   | Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Salata zielona 25 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml  |  |
|                   | PN        |   |  | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt  |   |  |   | Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Mandarynka 1 szt   |  |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2350.41 kcal; Białko ogółem: 101.30 g; Tłuszcz: 82.97 g; Kw. tł. nasy.: 36.12 g; Węglowodany ogółem: 307.73 g; W tym cukry: 52.76 g; Błonnik pok.: 18.19 g; Sól: 9.77 g;  | Wartość energetyczna: 2048.29 kcal; Białko ogółem: 71.11 g; Tłuszcz: 68.29 g; Kw. tł. nasy.: 32.65 g; Węglowodany ogółem: 296.83 g; W tym cukry: 56.90 g; Błonnik pok.: 20.55 g; Sól: 9.15 g;  | Wartość energetyczna: 2354.67 kcal; Białko ogółem: 100.54 g; Tłuszcz: 80.08 g; Kw. tł. nasy.: 33.31 g; Węglowodany ogółem: 313.40 g; W tym cukry: 61.57 g; Błonnik pok.: 20.60 g; Sól: 8.25 g;   | Wartość energetyczna: 2052.55 kcal; Białko ogółem: 70.35 g; Tłuszcz: 65.39 g; Kw. tł. nasy.: 29.84 g; Węglowodany ogółem: 302.50 g; W tym cukry: 65.71 g; Błonnik pok.: 22.95 g; Sól: 7.63 g;   | Wartość energetyczna: 2162.17 kcal; Białko ogółem: 90.56 g; Tłuszcz: 71.49 g; Kw. tł. nasy.: 27.59 g; Węglowodany ogółem: 295.08 g; W tym cukry: 44.40 g; Błonnik pok.: 18.59 g; Sól: 8.77 g;  | Wartość energetyczna: 2164.49 kcal; Białko ogółem: 96.44 g; Tłuszcz: 76.61 g; Kw. tł. nasy.: 33.79 g; Węglowodany ogółem: 282.11 g; W tym cukry: 25.78 g; Błonnik pok.: 22.13 g; Sól: 8.14 g;   | Wartość energetyczna: 1862.37 kcal; Białko ogółem: 66.26 g; Tłuszcz: 61.92 g; Kw. tł. nasy.: 30.32 g; Węglowodany ogółem: 271.20 g; W tym cukry: 29.91 g; Błonnik pok.: 24.48 g; Sól: 7.52 g;  |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-31 do dnia 2025-02-09 KUCHNIA LUBLIN USD

|                  |           | L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw I   | L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw II  | L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw I  | L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw II  | L- MSWIA 3 Z ogr. tłuszczu zestaw I   | L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl zest. I   | L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl zest. II  |
|------------------|-----------|--|--|--|---|---|--|--|
| 2025-02-05 środa | Śniadanie | Platki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Papryka świeża 60 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt   | Platki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 60 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Platki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 60 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt    | Platki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU OW.</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Papryka świeża 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |   |  |  |
|                  | Obiad     | Krupnik jęczmienny z ziemniakami*( <u>)</u> 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> )<br>Ziemniaki gotowane ( <u>)</u> 250 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Cwikla z chrzanem ( <u>)</u> 150 g ( <u>MLE, SOZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Krupnik jęczmienny z ziemniakami*( <u>)</u> 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> )<br>Pierogi z serem - chłodzone 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt   | Krupnik jęczmienny z ziemniakami*( <u>)</u> 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> )<br>Ziemniaki gotowane ( <u>)</u> 250 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki oprószone ( <u>)</u> 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Krupnik jęczmienny z ziemniakami*( <u>)</u> 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> )<br>Pierogi z serem - chłodzone 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt  | Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)*( <u>)</u> 350 ml ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> )<br>Ziemniaki gotowane ( <u>)</u> 250 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki oprószone ( <u>)</u> 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Krupnik jęczmienny z ziemniakami*( <u>)</u> 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> )<br>Ziemniaki gotowane ( <u>)</u> 250 g<br>Pierogi ukraińskie - chl. 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Cwikla z chrzanem ( <u>)</u> 150 g ( <u>MLE, SOZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml |  |
|                  | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Paszтет z fasoli ( <u>)</u> 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pieczeń myśliwska- wędlina wieprzowa 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 25 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt   | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pieczeń myśliwska- wędlina wieprzowa 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt   | Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Paszтет z fasoli ( <u>)</u> 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml   |   |  |  |
|                  | PN        | Mandarynka 2 szt<br>Andruty 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )  | Banan 1szt. 1 szt<br>Andruty 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )   | Mus z jabłek prażonych 100 g<br>Andruty 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )  | Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 20 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )<br>Pomidor 15 g  |   |  |  |
|                  |           | Wartość energetyczna: 2803.98 kcal; Białko ogółem: 102.04 g; Tłuszcz: 92.18 g; Kw. tł. nasy.: 44.51 g; Węglowodany ogółem: 410.38 g; W tym cukry: 100.91 g; Błonnik pok.: 34.41 g; Sól: 8.28 g;  | Wartość energetyczna: 3081.29 kcal; Białko ogółem: 108.96 g; Tłuszcz: 96.88 g; Kw. tł. nasy.: 44.99 g; Węglowodany ogółem: 453.36 g; W tym cukry: 126.72 g; Błonnik pok.: 33.64 g; Sól: 6.62 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: 2843.22 kcal; Białko ogółem: 100.85 g; Tłuszcz: 73.52 g; Kw. tł. nasy.: 34.47 g; Węglowodany ogółem: 449.41 g; W tym cukry: 143.53 g; Błonnik pok.: 25.59 g; Sól: 7.08 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: 2338.33 kcal; Białko ogółem: 88.12 g; Tłuszcz: 84.35 g; Kw. tł. nasy.: 41.32 g; Węglowodany ogółem: 325.02 g; W tym cukry: 30.46 g; Błonnik pok.: 33.18 g; Sól: 9.06 g;  | Wartość energetyczna: 2440.66 kcal; Białko ogółem: 80.63 g; Tłuszcz: 100.09 g; Kw. tł. nasy.: 50.72 g; Węglowodany ogółem: 321.32 g; W tym cukry: 32.22 g; Błonnik pok.: 30.69 g; Sól: 7.93 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-31 do dnia 2025-02-09 KUCHNIA LUBLIN USD

|                     |   | L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw I   | L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw II   | L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw I  | L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw II  | L- MSWIA 3 Z ogr. tłuszczu zestaw I   | L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl. zest. I  | L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl. zest. II  |
|---------------------|---|--|---|--|---|---|--|---|
| 2025-02-06 czwartek | Śniadanie   | Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml  |   |  |   |
|                     | Obiad   | Barszcz biały z ziemniakami (*) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Gołąbki z ryżem i wieszczyzną 200 g ( <u>JAJ,</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sałata zielona z jogurtem 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt  | Barszcz biały z ziemniakami (*) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> )<br>Pulpet ryżowy z włoszczyzną* 200 g ( <u>JAJ, SEL,</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sałata zielona z jogurtem 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Maślanka 150 ml ( <u>MLE,</u> )                             | Ziemniaczana * () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g ( <u>SEL,</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sałata zielona z jogurtem 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt   | Ziemniaczana * () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Pulpet ryżowy z włoszczyzną* 200 g ( <u>JAJ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sałata zielona z jogurtem 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Maślanka 150 ml ( <u>MLE,</u> ) | Ziemniaczana *(bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g ( <u>SEL,</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Cukinia pieczona * 60 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Barszcz biały z ziemniakami (*) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> )<br>Gołąbki z ryżem i wieszczyzną 200 g ( <u>JAJ,</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sałata zielona z jogurtem 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Maślanka 150 ml ( <u>MLE,</u> ) |   |
|                     | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 60 g<br>Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g ( <u>SEL,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt                                     | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt  | Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 60 g<br>Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g ( <u>SEL,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml   |   |  |   |
| PN                  | Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) |  |   |  |   |   | Jabłko 1 szt 1 szt<br>Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )  |   |
|                     |   | Wartość energetyczna: 2645.05 kcal; Białko ogółem: 98.26 g; Tłuszcz: 83.58 g; Kw. tł. nasy.: 36.03 g; Węglowodany ogółem: 386.39 g; W tym cukry: 63.89 g; Błonnik pok.: 27.50 g; Sól: 7.26 g;  | Wartość energetyczna: 2431.20 kcal; Białko ogółem: 87.34 g; Tłuszcz: 71.85 g; Kw. tł. nasy.: 34.25 g; Węglowodany ogółem: 366.11 g; W tym cukry: 64.27 g; Błonnik pok.: 20.32 g; Sól: 7.32 g;   | Wartość energetyczna: 2448.98 kcal; Białko ogółem: 96.16 g; Tłuszcz: 83.41 g; Kw. tł. nasy.: 35.55 g; Węglowodany ogółem: 336.64 g; W tym cukry: 59.28 g; Błonnik pok.: 20.77 g; Sól: 5.96 g;  | Wartość energetyczna: 2770.38 kcal; Białko ogółem: 95.90 g; Tłuszcz: 72.47 g; Kw. tł. nasy.: 33.72 g; Węglowodany ogółem: 444.12 g; W tym cukry: 64.85 g; Błonnik pok.: 24.95 g; Sól: 7.67 g;   | Wartość energetyczna: 2048.63 kcal; Białko ogółem: 82.10 g; Tłuszcz: 60.60 g; Kw. tł. nasy.: 30.55 g; Węglowodany ogółem: 300.02 g; W tym cukry: 45.67 g; Błonnik pok.: 16.75 g; Sól: 5.37 g;   | Wartość energetyczna: 2373.07 kcal; Białko ogółem: 87.67 g; Tłuszcz: 77.31 g; Kw. tł. nasy.: 32.62 g; Węglowodany ogółem: 346.07 g; W tym cukry: 40.82 g; Błonnik pok.: 32.07 g; Sól: 7.31 g;  | Wartość energetyczna: 2474.59 kcal; Białko ogółem: 83.64 g; Tłuszcz: 65.95 g; Kw. tł. nasy.: 30.89 g; Węglowodany ogółem: 400.11 g; W tym cukry: 42.29 g; Błonnik pok.: 30.69 g; Sól: 8.04 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-31 do dnia 2025-02-09 KUCHNIA LUBLIN USD

|                   | L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw I | L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw II  | L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw I | L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw II  | L- MSWIA 3 Z ogr. tłuszczu zestaw I  | L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl. zest. I  | L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl. zest. II  |  |  |   |  |  |  |
|-------------------|--------------------------------|--|-----------------------------------|---|--|--|---|--|--|---|--|--|--|
| 2025-02-07 piątek | Śniadanie                      | Platki pszenne na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka maślana 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt |                                   |   | Platki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Bułka maślana 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt |  | Platki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Ser żółty 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |  |  |   |  |  |  |
|                   |                                | Koperkowa z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> )<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt  |                                   | Koperkowa z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt   |  | Koperkowa z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> )<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                  |   |  |  |   |  |  |  |
|                   |                                | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Sałata zielona 25 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt          |                                   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Sałata zielona 25 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt |  | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt |   | Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Sałata zielona 25 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |  |   |  |  |  |
|                   |                                | Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt<br>Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )   |                                   |   |  |  |   | Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twaróg półtłusty 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>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: 2533.26 kcal; Białko ogółem: 103.98 g; Tłuszcz: 70.64 g; Kw. tł. nasy.: 32.94 g; Węglowodany ogółem: 379.30 g; W tym cukry: 114.82 g; Błonnik pok.: 22.77 g; Sól: 4.68 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: 2505.46 kcal; Białko ogółem: 105.71 g; Tłuszcz: 69.58 g; Kw. tł. nasy.: 32.76 g; Węglowodany ogółem: 371.84 g; W tym cukry: 106.25 g; Błonnik pok.: 20.79 g; Sól: 4.44 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; |  |



Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-31 do dnia 2025-02-09 KUCHNIA LUBLIN USD

|                   | L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw I | L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw II   | L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw I  | L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw II  | L- MSWIA 3 Z ogr. tłuszczu zestaw I  | L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl zest. I   | L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl zest. II |  |
|-------------------|--------------------------------|---|--|---|--|--|---|--|
| 2025-02-08 sobota | Śniadanie                      | Ryż na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE</b> )<br>Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt                   | Ryż na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE</b> )<br>Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE</b> )<br>Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE</b> )<br>Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE</b> )<br>Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |   |  |
|                   | Obiad                          | Grochowa z ziemniakami (*) 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt   | Selerowa z ziemniakami * () 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko . 220 g ( <b>GLU JECZ</b> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Buraczki oprószone () 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt  | Selerowa z ziemniakami (bez mleka)*() 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko . 220 g ( <b>GLU JECZ</b> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Buraczki oprószone () 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt        | Grochowa z ziemniakami (*) 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko . 220 g ( <b>GLU JECZ</b> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   |  |   |  |
|                   | Kolacja                        | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE</b> )<br>Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr. wędz. parz. w osłonce niejadalnej) 140 g ( <b>SOJ</b> )<br>Sałata zielona 25 g<br>Musztarda 15 g ( <b>GOR</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE</b> )<br>Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 60 g<br>Sałata zielona 25 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt  | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE</b> )<br>Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt  | Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE</b> )<br>Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 60 g<br>Sałata zielona 25 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml  |  |   |  |
|                   | PN                             | Banan 1szt. 1 szt<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )   | Banan 1szt. 1 szt<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )  | Mus z jabłek prażonych 100 g<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )  | Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Jabko 1 szt 1 szt  |  |   |  |
|                   |                                | Wartość energetyczna: 2977.79 kcal; Białko ogółem: 114.38 g; Tłuszcz: 108.81 g; Kw. tł. nasy.: 39.34 g; Węglowodany ogółem: 399.14 g; W tym cukry: 101.10 g; Błonnik pok.: 30.70 g; Sól: 11.55 g;   | Wartość energetyczna: 2560.49 kcal; Białko ogółem: 108.46 g; Tłuszcz: 76.63 g; Kw. tł. nasy.: 32.92 g; Węglowodany ogółem: 372.92 g; W tym cukry: 104.75 g; Błonnik pok.: 27.35 g; Sól: 7.67 g;  | Wartość energetyczna: 2299.79 kcal; Białko ogółem: 100.55 g; Tłuszcz: 69.22 g; Kw. tł. nasy.: 29.05 g; Węglowodany ogółem: 333.43 g; W tym cukry: 77.40 g; Błonnik pok.: 22.81 g; Sól: 6.78 g;  | Wartość energetyczna: 2321.18 kcal; Białko ogółem: 104.21 g; Tłuszcz: 81.84 g; Kw. tł. nasy.: 30.17 g; Węglowodany ogółem: 307.27 g; W tym cukry: 32.74 g; Błonnik pok.: 30.85 g; Sól: 9.21 g;   |  |   |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-31 do dnia 2025-02-09 KUCHNIA LUBLIN USD

|                      | L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw I | L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw II  | L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw I  | L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw II  | L- MSWIA 3 Z ogr. tłuszczu zestaw I   | L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl zest. I   | L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl zest. II   |   |   |
|----------------------|--------------------------------|--|--|---|---|--|---|---|---|
| 2025-02-09 niedziela | Śniadanie                      | Platki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Papryka świeża 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Platki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Salata zielona 25 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Platki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL, GLU OW.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Platki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL, GLU OW.</b> )<br>Ziemiaki gotowane () 250 g<br>Czwartka z kurczaka gotowana 200 g<br>Surówka Coleslaw () 150 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Rosół z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemiaki gotowane () 250 g<br>Czwartka z kurczaka gotowana 200 g<br>Marchew oprószana z olejem 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Rosół z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemiaki gotowane () 250 g<br>Czwartka z kurczaka gotowana 200 g<br>Brokuł gotowany* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml      | Rosół z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemiaki gotowane () 250 g<br>Czwartka z kurczaka gotowana 200 g<br>Brokuł gotowany* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml      |   |
|                      | Obiad                          | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pieczeń myśliwska- wędlina wieprzowa 60 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt  | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pieczeń myśliwska- wędlina wieprzowa 60 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt  | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Miód (25g) 1 szt  | Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> )<br>Miód (25g) 1 szt  | Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> )<br>Miód (25g) 1 szt   | Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )  | Salata zielona 5 g<br>Ser żółty 20 g ( <b>MLE.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )                                     | Salata zielona 5 g<br>Ser żółty 20 g ( <b>MLE.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) |
|                      | Kolacja                        | Wartość energetyczna: 3222.63 kcal; Białko ogółem: 151.51 g; Tłuszcz: 129.23 g; Kw. tł. nasy.: 52.14 g; Węglowodany ogółem: 375.19 g; W tym cukry: 82.87 g; Błonnik pok.: 26.30 g; Sól: 7.94 g;  | Wartość energetyczna: 3029.04 kcal; Białko ogółem: 152.84 g; Tłuszcz: 119.46 g; Kw. tł. nasy.: 51.31 g; Węglowodany ogółem: 346.78 g; W tym cukry: 58.39 g; Błonnik pok.: 21.84 g; Sól: 7.69 g;  | Wartość energetyczna: 3011.91 kcal; Białko ogółem: 143.17 g; Tłuszcz: 118.45 g; Kw. tł. nasy.: 48.11 g; Węglowodany ogółem: 355.82 g; W tym cukry: 60.88 g; Błonnik pok.: 23.36 g; Sól: 6.65 g;   | Wartość energetyczna: 2654.15 kcal; Białko ogółem: 146.80 g; Tłuszcz: 109.49 g; Kw. tł. nasy.: 47.94 g; Węglowodany ogółem: 284.45 g; W tym cukry: 31.41 g; Błonnik pok.: 26.99 g; Sól: 8.49 g;   | Wartość energetyczna: 2654.15 kcal; Białko ogółem: 146.80 g; Tłuszcz: 109.49 g; Kw. tł. nasy.: 47.94 g; Węglowodany ogółem: 284.45 g; W tym cukry: 31.41 g; Błonnik pok.: 26.99 g; Sól: 8.49 g;  | Wartość energetyczna: 2654.15 kcal; Białko ogółem: 146.80 g; Tłuszcz: 109.49 g; Kw. tł. nasy.: 47.94 g; Węglowodany ogółem: 284.45 g; W tym cukry: 31.41 g; Błonnik pok.: 26.99 g; Sól: 8.49 g; | Wartość energetyczna: 2654.15 kcal; Białko ogółem: 146.80 g; Tłuszcz: 109.49 g; Kw. tł. nasy.: 47.94 g; Węglowodany ogółem: 284.45 g; W tym cukry: 31.41 g; Błonnik pok.: 26.99 g; Sól: 8.49 g; |   |
|                      | PN                             |  |  |   |   |  |   |   |   |

## **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,