

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-11 do dnia 2025-01-20 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  | L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw II | L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw II | L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl. zest. II |  |
|-------------------|---|--|---|---|--|---------------------------------|------------------------------------|--|--|
| 2025-01-11 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 |                                 |                                    |  |  |
|                   | 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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</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 ostonce 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> )   |   | 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>Jabłko 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 2025-01-11 do dnia 2025-01-20 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  | L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw II | L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw II | L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl. zest. II |  |
|----------------------|-----------|--|---|--|--|---------------------------------|------------------------------------|--|--|
| 2025-01-12 niedziela | Śniadanie | Płatki 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>Pieczeń myśliwska- wędlina wieprzowa 60g ( <b>SOJ.</b> )<br>Jabłko 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Płatki 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 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pieczeń myśliwska- wędlina wieprzowa 60g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Płatki 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>Pieczeń myśliwska- wędlina wieprzowa 60g ( <b>SOJ.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL, GLU OW.</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>Pieczeń myśliwska- wędlina wieprzowa 60g ( <b>SOJ.</b> )<br>Jabłko 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |                                 |                                    |  |  |
|                      | Obiad     | Rosół z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Ćwiartka z kurczaka pieczona 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>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Ćwiartka z kurczaka gotowana 200 g<br>Brokuł gotowany* 150 g<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>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Ćwiartka z kurczaka gotowana 200 g<br>Szpinak gotowany bez oleju* 100 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>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Ćwiartka z kurczaka gotowana 200 g<br>Brokuł gotowany* 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 100 g ( <b>GLU PSZ.</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  | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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>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>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   | Chleb razowy pszenno-żytni 100 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  |                                 |                                    |  |  |
|                      | PN        | Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</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<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )   | Sałata 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> )  |                                 |                                    |  |  |
|                      |           | Wartość energetyczna: 3222.63 kcal; Białko ogółem: 151.51 g; Tłuszcz: 129.23 g; Kw. tł. nasy.: 52.14 g; Węglowodany ogółem: 375.19 g; W tym cukry: 82.87 g; Błonnik pok.: 26.30 g; Sól: 7.94 g;  | Wartość energetyczna: 3029.04 kcal; Białko ogółem: 152.84 g; Tłuszcz: 119.46 g; Kw. tł. nasy.: 51.31 g; Węglowodany ogółem: 346.78 g; W tym cukry: 58.39 g; Błonnik pok.: 21.84 g; Sól: 7.69 g;   | Wartość energetyczna: 2878.08 kcal; Białko ogółem: 144.04 g; Tłuszcz: 113.58 g; Kw. tł. nasy.: 47.75 g; Węglowodany ogółem: 330.00 g; W tym cukry: 41.66 g; Błonnik pok.: 18.56 g; Sól: 6.43 g;  | Wartość energetyczna: 2654.15 kcal; Białko ogółem: 146.80 g; Tłuszcz: 109.49 g; Kw. tł. nasy.: 47.94 g; Węglowodany ogółem: 284.45 g; W tym cukry: 31.41 g; Błonnik pok.: 26.99 g; Sól: 8.49 g;  |                                 |                                    |  |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-11 do dnia 2025-01-20 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   | L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw II   | L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw II   | L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl. zest. II  |   |   |
|---|---|--|---|---|---|--|---|---|---|
| 2025-01-13 poniedziałek   | Śniadanie   | Kasza kukurydziana 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>Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</b> )<br>Papryka konserwowa 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Kasza kukurydziana 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>Baton szynkowy z kurcząt 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> )<br>Sałata zielona 25 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL.</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>Baton szynkowy z kurcząt 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Kasza kukurydziana 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>Baton szynkowy z kurcząt 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> )<br>Papryka konserwowa 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml   | Kasza kukurydziana 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>Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</b> )<br>Sałata zielona 25 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Kasza kukurydziana 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>Baton szynkowy z kurcząt 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> )<br>Sałata zielona 25 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Kasza kukurydziana 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>Baton szynkowy z kurcząt 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> )<br>Sałata zielona 25 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |   |
|   |   | Obiad  | Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Pierogi leniwe z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>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  | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Pierogi leniwe z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>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  | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Pierogi leniwe z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )<br>Sos jogurtowy naturalny 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   | Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 220 g<br>Szynka wieprzowa gotowana 100 g<br>Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 150 g ( <b>MLE, SOJ.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  | Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko 220 g<br>Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLUPSZ, JAJ.</b> )<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 150 g ( <b>MLE, SOJ.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt   | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko 220 g<br>Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLUPSZ, JAJ.</b> )<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      | Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 220 g<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Mus z jabłek prażonych 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>Ser żółty 60 g ( <b>MLE.</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>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 60 g ( <b>SOJ, MLE.</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>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 60 g ( <b>SOJ, MLE.</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>Ser żółty 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml   | 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>Ser żółty 60 g ( <b>MLE.</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>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 60 g ( <b>SOJ, MLE.</b> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt |
| PN  | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt<br>Wafle ryżowe 20 g  |  |   | Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Jabiko 1 szt 1 szt   | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt<br>Wafle ryżowe 20 g  |  | Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Jabiko 1 szt 1 szt   |   |   |
|   | Wartość energetyczna: 2497.92 kcal; Białko ogółem: 93.59 g; Tłuszcz: 87.93 g; Kw. tł. nasy.: 45.89 g; Węglowodany ogółem: 345.32 g; W tym cukry: 75.92 g; Błonnik pok.: 25.08 g; Sól: 9.80 g; |  |   | Wartość energetyczna: 2292.99 kcal; Białko ogółem: 83.90 g; Tłuszcz: 69.37 g; Kw. tł. nasy.: 31.94 g; Węglowodany ogółem: 343.69 g; W tym cukry: 74.70 g; Błonnik pok.: 22.58 g; Sól: 9.65 g;   |   | Wartość energetyczna: 2100.74 kcal; Białko ogółem: 72.37 g; Tłuszcz: 60.56 g; Kw. tł. nasy.: 28.12 g; Węglowodany ogółem: 324.75 g; W tym cukry: 62.48 g; Błonnik pok.: 18.60 g; Sól: 8.93 g;  |   | Wartość energetyczna: 2240.15 kcal; Białko ogółem: 97.62 g; Tłuszcz: 81.12 g; Kw. tł. nasy.: 41.58 g; Węglowodany ogółem: 292.05 g; W tym cukry: 38.25 g; Błonnik pok.: 33.24 g; Sól: 8.30 g;   |   |
| Wartość energetyczna: 2603.30 kcal; Białko ogółem: 99.22 g; Tłuszcz: 92.06 g; Kw. tł. nasy.: 46.47 g; Węglowodany ogółem: 356.24 g; W tym cukry: 66.80 g; Błonnik pok.: 23.98 g; Sól: 9.78 g; |   | Wartość energetyczna: 2436.59 kcal; Białko ogółem: 88.95 g; Tłuszcz: 75.61 g; Kw. tł. nasy.: 32.10 g; Węglowodany ogółem: 360.93 g; W tym cukry: 67.72 g; Błonnik pok.: 22.69 g; Sól: 9.97 g;  |   | Wartość energetyczna: 2146.56 kcal; Białko ogółem: 71.76 g; Tłuszcz: 73.31 g; Kw. tł. nasy.: 38.74 g; Węglowodany ogółem: 314.10 g; W tym cukry: 72.64 g; Błonnik pok.: 27.90 g; Sól: 7.34 g;   |   |  |   |   |   |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-11 do dnia 2025-01-20 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   | L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw II   | L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw II   | L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl. zest. II  |
|-----------|---|--|--|---|---|--|---|
| Śniadanie | Platki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</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>Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>SOJ, MLE.</b> )<br>Sałata zielona 25 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Platki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</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>Sałata zielona 25 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 JĘCZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany 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>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</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>Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>SOJ, MLE.</b> )<br>Sałata zielona 25 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Platki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</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>Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>SOJ, MLE.</b> )<br>Sałata zielona 25 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Platki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</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>Sałata zielona 25 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 JĘCZ.</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>Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>SOJ, MLE.</b> )<br>Sałata zielona 25 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| Obiad     | Jarzynowa z zacierką *-dieta 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Szynka wieprzowa pieczona 100 g<br>Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Surówka żydowska z olejem b/c () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt  | Jarzynowa z zacierką *-dieta 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Szynka wieprzowa gotowana 100 g<br>Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<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  | Jarzynowa z zacierką *-dieta 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Szynka wieprzowa gotowana 100 g<br>Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<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   | Jarzynowa z zacierką *-dieta 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Szynka wieprzowa gotowana 100 g<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   | Jarzynowa z zacierką *-dieta 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> )<br>Naleśniki z twarogiem i śmietaną 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt  | Jarzynowa z zacierką *-dieta 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Gulasz warzywny dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<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  | Jarzynowa z zacierką *-dieta 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Gulasz warzywny z ciecierzycą* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Surówka z kapusty czerwonej 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>Leczo z cukinii z kiełbasą 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>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt  | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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>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>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Chrzan 20 g ( <b>MLE, SO2.</b> )<br>Pomarańcza 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml  | 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 cukinii z kiełbasą 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>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Pomidor 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>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Chrzan 20 g ( <b>MLE, SO2.</b> )<br>Pomarańcza 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml  |
| PN        | Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )   |  | Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt  | Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )   | Banan 1szt. 1 szt<br>Andruty 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )  | Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Pomidor 20 g<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ser żółty 20 g ( <b>MLE.</b> )  |   |
|           | Wartość energetyczna: 2611.08 kcal; Białko ogółem: 102.97 g; Tłuszcz: 99.43 g; Kw. tł. nasy.: 40.24 g; Węglowodany ogółem: 341.15 g; W tym cukry: 83.29 g; Błonnik pok.: 24.29 g; Sól: 9.62 g;  | Wartość energetyczna: 2388.84 kcal; Białko ogółem: 106.84 g; Tłuszcz: 74.63 g; Kw. tł. nasy.: 36.06 g; Węglowodany ogółem: 337.02 g; W tym cukry: 81.32 g; Błonnik pok.: 22.69 g; Sól: 7.72 g;   | Wartość energetyczna: 2154.01 kcal; Białko ogółem: 96.41 g; Tłuszcz: 60.25 g; Kw. tł. nasy.: 30.00 g; Węglowodany ogółem: 320.22 g; W tym cukry: 66.52 g; Błonnik pok.: 21.69 g; Sól: 8.33 g;  | Wartość energetyczna: 2076.98 kcal; Białko ogółem: 94.97 g; Tłuszcz: 65.21 g; Kw. tł. nasy.: 32.15 g; Węglowodany ogółem: 291.39 g; W tym cukry: 42.97 g; Błonnik pok.: 29.87 g; Sól: 7.12 g;   | Wartość energetyczna: 2747.52 kcal; Białko ogółem: 87.44 g; Tłuszcz: 115.41 g; Kw. tł. nasy.: 46.19 g; Węglowodany ogółem: 352.12 g; W tym cukry: 120.77 g; Błonnik pok.: 20.14 g; Sól: 7.72 g;   | Wartość energetyczna: 2454.51 kcal; Białko ogółem: 78.56 g; Tłuszcz: 73.44 g; Kw. tł. nasy.: 33.71 g; Węglowodany ogółem: 384.12 g; W tym cukry: 103.41 g; Błonnik pok.: 29.21 g; Sól: 7.95 g;   | Wartość energetyczna: 2100.95 kcal; Białko ogółem: 71.24 g; Tłuszcz: 71.57 g; Kw. tł. nasy.: 34.29 g; Węglowodany ogółem: 308.22 g; W tym cukry: 34.25 g; Błonnik pok.: 31.71 g; Sól: 8.07 g;   |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-11 do dnia 2025-01-20 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   | L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw II  | L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw II   | L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl. zest. II  |  |
|---|---|--|--|---|--|--|---|--|
| Śniadanie   | Płatki 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>Serek homo. naturalny 80 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 | Płatki 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>Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt                       | Płatki 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>Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml   | Płatki 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>Serek homo. naturalny 80 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 | Płatki 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>Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Płatki 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>Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                     | Płatki 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>Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml  | Płatki 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>Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
|   | Obiad   | Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko. 220 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Kotlet mielony wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sałatka szwedzka () 150 g ( <u>GOR.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt                             | Wielowarzywna z ziemniakami* () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko. 220 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Cukinia grillowana z ziołami* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Wielowarzywna z ziemniakami* (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko. 220 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Cukinia grillowana z ziołami* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt     | Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko. 220 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sałatka szwedzka b/c () 150 g ( <u>GOR.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml          | Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )<br>Pierogi ukraińskie - chł. 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Sałatka szwedzka () 150 g ( <u>GOR.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt  | Wielowarzywna z ziemniakami* () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kopytka ziemniaczane* 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Cukinia grillowana z ziołami* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt  | Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )<br>Pierogi ukraińskie - chł. 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Sałatka szwedzka b/c () 150 g ( <u>GOR.</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>Paprykarz szczeciński 80 g ( <u>RYB, SOJ.</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>Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g ( <u>RYB, SEL.</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>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>Paprykarz szczeciński 80 g ( <u>RYB, SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 25 g<br>Herbata czarna ekspresowa 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>Paprykarz szczeciński 80 g ( <u>RYB, SOJ.</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>Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> )<br>Sałata zielona 25 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>Paprykarz szczeciński 80 g ( <u>RYB, SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 25 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml  |
|   | PN  | Banan 1szt. 1 szt<br>Andruty 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )   |  |   | Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Pomidor 20 g<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 20 g ( <u>MLE.</u> )  | Banan 1szt. 1 szt<br>Andruty 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )   | Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Podpiomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )   | Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt  |
| Wartość energetyczna: 2988.23 kcal; Białko ogółem: 99.94 g; Tłuszcz: 108.30 g; Kw. tł. nasy.: 37.59 g; Węglowodany ogółem: 417.02 g; W tym cukry: 119.45 g; Błonnik pok.: 29.71 g; Sól: 9.26 g; |   | Wartość energetyczna: 2795.56 kcal; Białko ogółem: 98.76 g; Tłuszcz: 86.85 g; Kw. tł. nasy.: 34.87 g; Węglowodany ogółem: 418.46 g; W tym cukry: 120.76 g; Błonnik pok.: 27.97 g; Sól: 5.45 g;   | Wartość energetyczna: 2438.76 kcal; Białko ogółem: 87.20 g; Tłuszcz: 77.45 g; Kw. tł. nasy.: 29.90 g; Węglowodany ogółem: 360.86 g; W tym cukry: 83.05 g; Błonnik pok.: 24.18 g; Sól: 6.10 g;  | Wartość energetyczna: 2256.35 kcal; Białko ogółem: 85.76 g; Tłuszcz: 92.41 g; Kw. tł. nasy.: 37.07 g; Węglowodany ogółem: 284.11 g; W tym cukry: 15.43 g; Błonnik pok.: 26.24 g; Sól: 9.77 g;   | Wartość energetyczna: 2790.28 kcal; Białko ogółem: 87.25 g; Tłuszcz: 95.42 g; Kw. tł. nasy.: 43.17 g; Węglowodany ogółem: 409.02 g; W tym cukry: 121.77 g; Błonnik pok.: 26.64 g; Sól: 8.13 g;   | Wartość energetyczna: 2750.17 kcal; Białko ogółem: 91.09 g; Tłuszcz: 81.68 g; Kw. tł. nasy.: 38.30 g; Węglowodany ogółem: 420.71 g; W tym cukry: 102.59 g; Błonnik pok.: 18.83 g; Sól: 4.79 g;   | Wartość energetyczna: 2186.72 kcal; Białko ogółem: 74.00 g; Tłuszcz: 85.37 g; Kw. tł. nasy.: 38.89 g; Węglowodany ogółem: 293.02 g; W tym cukry: 31.46 g; Błonnik pok.: 26.04 g; Sól: 8.17 g;   |  |



Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-11 do dnia 2025-01-20 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   | L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw II   | L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw II  | L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl. zest. II  |   |   |  |   |   |
|---------------------|--------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|--|---|---|
| 2025-01-16 czwartek | 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>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Ser żółty 60 g ( <u>MLE.</u> ) | 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>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Sałatka z pomidorów i koperku 60 g<br>Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 60 g ( <u>SOJ. MLE.</u> ) | Kasza manna na wywarze jarzynowym* 350 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<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>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 60 g ( <u>SOJ. MLE.</u> ) | Kasza manna na wywarze jarzynowym* 350 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<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>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Ser żółty 60 g ( <u>MLE.</u> )  | 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>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Ser żółty 60 g ( <u>MLE.</u> ) | 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>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Sałatka z pomidorów i koperku 60 g<br>Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 60 g ( <u>SOJ. MLE.</u> ) | Kasza manna na wywarze jarzynowym* 350 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<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>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Ser żółty 60 g ( <u>MLE.</u> )  |   |  |   |   |
|                     |                                | Obiad   | Szpinakowa z ziemniakami * () 350 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt   | Szpinakowa z ziemniakami * () 350 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos boloński * -dieta 150 g ( <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   | Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 350 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos boloński * -dieta 150 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Dyńka pieczona z olejem i ziołami* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt   | Szpinakowa z ziemniakami * () 350 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos boloński * -dieta 150 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  | Szpinakowa z ziemniakami * () 350 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> )<br>Spaghetti wegetariańskie z soczewicą 300 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt  | Szpinakowa z ziemniakami * () 350 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Mus z jabłek prażonych 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt   | Szpinakowa z ziemniakami * () 350 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> )<br>Makaron (pełnoziarnisty) wegetariański z soczewicą 300 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<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>Pasztet z fasoli () 90 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> )<br>Sałatka z pomidorów i koperku 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>Baton szynkowy z kurcząt 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ. MLE. GOR.</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>Baton szynkowy z kurcząt 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ. 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>Pasztet z fasoli () 90 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> )<br>Sałatka z pomidorów i koperku 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml  | 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>Pasztet z fasoli () 90 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> )<br>Sałatka z pomidorów i koperku 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>Baton szynkowy z kurcząt 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ. MLE. GOR.</u> )<br>Sałata zielona 25 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>Pasztet z fasoli () 90 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> )<br>Sałatka z pomidorów i koperku 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |   |   |
|                     |                                |   |   | PN  | Jabłko 1 szt 1 szt<br>Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> )   | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> )  | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> )  | Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 5 g<br>Baton szynkowy z kurcząt 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ. MLE. GOR.</u> )   | Jabłko 1 szt 1 szt<br>Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> )   | Jabłko 1 szt 1 szt<br>Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> )  | Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 5 g<br>Baton szynkowy z kurcząt 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ. MLE. GOR.</u> ) |   |
|                     |                                |   |   |   | Wartość energetyczna:   | 2734.00 kcal; Białko ogółem: 95.13 g; Tłuszcz: 100.28 g; Kw. tł. nasy.: 44.94 g; Węglowodany ogółem: 374.00 g; W tym cukry: 71.73 g; Błonnik pok.: 25.86 g; Sól: 7.24 g;  | 2353.89 kcal; Białko ogółem: 84.68 g; Tłuszcz: 75.01 g; Kw. tł. nasy.: 30.53 g; Węglowodany ogółem: 340.99 g; W tym cukry: 68.64 g; Błonnik pok.: 18.08 g; Sól: 7.50 g;   | 2222.94 kcal; Białko ogółem: 73.04 g; Tłuszcz: 69.90 g; Kw. tł. nasy.: 27.05 g; Węglowodany ogółem: 331.52 g; W tym cukry: 61.79 g; Błonnik pok.: 22.12 g; Sól: 7.12 g;   | 2367.67 kcal; Białko ogółem: 88.82 g; Tłuszcz: 96.95 g; Kw. tł. nasy.: 42.71 g; Węglowodany ogółem: 293.18 g; W tym cukry: 15.78 g; Błonnik pok.: 29.22 g; Sól: 8.01 g;   | 2600.07 kcal; Białko ogółem: 87.70 g; Tłuszcz: 87.01 g; Kw. tł. nasy.: 40.80 g; Węglowodany ogółem: 378.86 g; W tym cukry: 69.94 g; Błonnik pok.: 28.43 g; Sól: 7.04 g;  | 2318.35 kcal; Białko ogółem: 80.29 g; Tłuszcz: 65.55 g; Kw. tł. nasy.: 29.47 g; Węglowodany ogółem: 364.31 g; W tym cukry: 107.00 g; Błonnik pok.: 17.79 g; Sól: 7.24 g;                                | 2251.89 kcal; Białko ogółem: 81.32 g; Tłuszcz: 83.93 g; Kw. tł. nasy.: 40.00 g; Węglowodany ogółem: 302.37 g; W tym cukry: 15.16 g; Błonnik pok.: 31.47 g; Sól: 7.87 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-11 do dnia 2025-01-20 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  | L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw II  | L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw II   | L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl. zest. II  |  |  |   |
|---|---|--|--|--|--|--|---|--|--|---|
| 2025-01-17 piątek   | Śniadanie   | Zacierka na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )<br>Bułka maślana 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Mandarynka 2 szt<br>Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Zacierka na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )<br>Bułka maślana 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Mandarynka 2 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> )<br>Bułka maślana 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jablko pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, 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>Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                | Zacierka na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )<br>Bułka maślana 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Mandarynka 2 szt<br>Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Zacierka na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )<br>Bułka maślana 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Mandarynka 2 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt            | Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, 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>Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml  |  |   |
|   |   | Obiad  | Krupnik jęczmienny z ziemniakami*() 350 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB.</b> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt  | Krupnik jęczmienny z ziemniakami*() 350 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB.</b> )<br>Warzywa po grecku* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt  | Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)*() 350 ml ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB.</b> )<br>Warzywa po grecku* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt                       | Krupnik jęczmienny z ziemniakami*() 350 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB.</b> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  | Krupnik jęczmienny z ziemniakami*() 350 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos koperkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Krupnik jęczmienny z ziemniakami*() 350 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Warzywa po grecku* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt              | Krupnik jęczmienny z ziemniakami*() 350 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<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 ( <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 jaj 80 g ( <b>JAJ, 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>Pasta z jaj 80 g ( <b>JAJ, 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 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        | Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z jaj 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> )<br>Sałata zielona 25 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml   | 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 jaj 80 g ( <b>JAJ, 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>Pasta z jaj 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> )<br>Sałata zielona 25 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>Pasta z jaj 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> )<br>Sałata zielona 25 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
|   |   |  |  | PN   | Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt<br>Andruty 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )   |  | 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> )<br>Sałata zielona 5 g   | Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt<br>Andruty 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )   |  | 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> )<br>Sałata zielona 5 g   |
| Wartość energetyczna: 2730.61 kcal; Białko ogółem: 107.73 g; Tłuszcz: 84.17 g; Kw. tł. nasy.: 35.31 g; Węglowodany ogółem: 394.25 g; W tym cukry: 103.70 g; Błonnik pok.: 22.11 g; Sól: 5.31 g; | Wartość energetyczna: 2730.05 kcal; Białko ogółem: 107.30 g; Tłuszcz: 78.70 g; Kw. tł. nasy.: 34.06 g; Węglowodany ogółem: 407.53 g; W tym cukry: 107.90 g; Błonnik pok.: 22.54 g; Sól: 4.28 g; |  |  |  | Wartość energetyczna: 2369.23 kcal; Białko ogółem: 87.86 g; Tłuszcz: 62.10 g; Kw. tł. nasy.: 26.56 g; Węglowodany ogółem: 374.04 g; W tym cukry: 82.12 g; Błonnik pok.: 21.93 g; Sól: 5.31 g;  | Wartość energetyczna: 2168.69 kcal; Białko ogółem: 100.06 g; Tłuszcz: 78.75 g; Kw. tł. nasy.: 36.69 g; Węglowodany ogółem: 277.49 g; W tym cukry: 15.06 g; Błonnik pok.: 24.04 g; Sól: 7.34 g;   | Wartość energetyczna: 2725.12 kcal; Białko ogółem: 95.90 g; Tłuszcz: 82.79 g; Kw. tł. nasy.: 35.83 g; Węglowodany ogółem: 408.34 g; W tym cukry: 104.14 g; Błonnik pok.: 22.67 g; Sól: 5.35 g;  | Wartość energetyczna: 2695.58 kcal; Białko ogółem: 94.50 g; Tłuszcz: 76.65 g; Kw. tł. nasy.: 34.50 g; Węglowodany ogółem: 416.72 g; W tym cukry: 108.05 g; Błonnik pok.: 22.83 g; Sól: 4.20 g;   | Wartość energetyczna: 2134.22 kcal; Białko ogółem: 87.26 g; Tłuszcz: 76.70 g; Kw. tł. nasy.: 37.13 g; Węglowodany ogółem: 286.67 g; W tym cukry: 15.21 g; Błonnik pok.: 24.33 g; Sól: 7.26 g;  |   |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-11 do dnia 2025-01-20 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   | L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw II | L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw II | L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl. zest. II |  |
|-------------------|-----------|---|--|--|---|---------------------------------|------------------------------------|--|--|
| 2025-01-18 sobota | Śniadanie | Płatki 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>Pieczeń myśliwska- wędlina wieprzowa 60g ( <b>SOJ.</b> )<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Płatki 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>Pieczeń myśliwska- wędlina wieprzowa 60g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL, 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>Pieczeń myśliwska- wędlina wieprzowa 60 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL, GLU OW.</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>Pieczeń myśliwska- wędlina wieprzowa 60g ( <b>SOJ.</b> )<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |                                 |                                    |  |  |
|                   | Obiad     | Koperkowa z ziemniakami (*) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko 220 g<br>Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <b>SEL.</b> )<br>Buraczki oprószane () 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt  | Koperkowa z ziemniakami (*) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko 220 g<br>Potrawka drobiowa z warzywami* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Buraczki oprószane () 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt  | Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko 220 g<br>Potrawka drobiowa z warzywami* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Buraczki oprószane () 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt   | Koperkowa z ziemniakami (*) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 220 g<br>Potrawka drobiowa z warzywami* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Surówka z marchwi i selera () 150 g ( <b>MLE, SEL.</b> )<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>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 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  | 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>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. 60 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</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>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> )<br>Sałata zielona 25 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml   |                                 |                                    |  |  |
|                   | PN        | Pomarańcza 150 g<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 () z/c 100 g<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )   | Pomarańcza 150 g<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )  |                                 |                                    |  |  |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2305.83 kcal; Białko ogółem: 87.28 g; Tłuszcz: 69.57 g; Kw. tł. nasy.: 29.62 g; Węglowodany ogółem: 342.69 g; W tym cukry: 78.25 g; Błonnik pok.: 24.05 g; Sól: 8.43 g;   | Wartość energetyczna: 2477.03 kcal; Białko ogółem: 95.75 g; Tłuszcz: 69.95 g; Kw. tł. nasy.: 30.29 g; Węglowodany ogółem: 377.21 g; W tym cukry: 104.93 g; Błonnik pok.: 24.14 g; Sól: 6.93 g;   | Wartość energetyczna: 2199.28 kcal; Białko ogółem: 83.39 g; Tłuszcz: 62.91 g; Kw. tł. nasy.: 27.00 g; Węglowodany ogółem: 335.25 g; W tym cukry: 55.57 g; Błonnik pok.: 23.10 g; Sól: 6.60 g;  | Wartość energetyczna: 1990.51 kcal; Białko ogółem: 73.84 g; Tłuszcz: 63.39 g; Kw. tł. nasy.: 29.04 g; Węglowodany ogółem: 292.99 g; W tym cukry: 39.01 g; Błonnik pok.: 34.87 g; Sól: 8.57 g;   |                                 |                                    |  |  |



Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-11 do dnia 2025-01-20 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   | L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw II | L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw II | L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl. zest. II |  |  |
|----------------------|--|---|---|--|---|---------------------------------|------------------------------------|--|--|--|
| 2025-01-19 niedziela | Śniadanie  | Kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</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>Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>SOJ, MLE.</b> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</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>GLUPSZ, SOJ, MLE.</b> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</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>GLUPSZ, SOJ, MLE.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt      | Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</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>Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>SOJ, MLE.</b> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |                                 |                                    |  |  |  |
|                      | Obiad  | Pomidorowa z zacierką * 350 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Eskalopka z kurczaka 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )<br>Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt  | Pomidorowa z zacierką * 350 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt  | Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<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 | Pomidorowa z zacierką * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 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 (kieł 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>Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<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>Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml   | Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 25 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml  |                                 |                                    |  |  |  |
|                      | PN   | Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt   |   | Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )  | Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ser żółty 20 g ( <b>MLE.</b> )<br>Papryka świeża 15 g  |                                 |                                    |  |  |  |
|                      | Wartość energetyczna: 2791.72 kcal; Białko ogółem: 97.42 g; Tłuszcz: 111.55 g; Kw. tł. nasy.: 44.17 g; Węglowodany ogółem: 357.94 g; W tym cukry: 71.48 g; Błonnik pok.: 22.72 g; Sól: 9.95 g; | Wartość energetyczna: 2479.98 kcal; Białko ogółem: 96.76 g; Tłuszcz: 74.21 g; Kw. tł. nasy.: 36.46 g; Węglowodany ogółem: 366.89 g; W tym cukry: 83.48 g; Błonnik pok.: 23.96 g; Sól: 7.34 g;   | Wartość energetyczna: 2376.06 kcal; Białko ogółem: 87.10 g; Tłuszcz: 71.74 g; Kw. tł. nasy.: 32.98 g; Węglowodany ogółem: 356.07 g; W tym cukry: 70.95 g; Błonnik pok.: 22.94 g; Sól: 6.37 g;   | Wartość energetyczna: 1957.35 kcal; Białko ogółem: 88.52 g; Tłuszcz: 62.04 g; Kw. tł. nasy.: 32.62 g; Węglowodany ogółem: 273.48 g; W tym cukry: 17.68 g; Błonnik pok.: 23.74 g; Sól: 7.30 g;  |   |                                 |                                    |  |  |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-11 do dnia 2025-01-20 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   | L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw II   | L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw II  | L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl. zest. II   |   |  |   |  |
|---|---|---|---|---|---|---|--|---|--|---|--|
| 2025-01-20 poniedziałek   | 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>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Szynka<br>wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 60 g<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>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Szynka<br>wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 60 g<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<br>wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 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>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<br>wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 60 g<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml  | 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>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Szynka<br>wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 60 g<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>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Szynka<br>wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 60 g<br>Ogórek kiszony 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>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<br>wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 60 g<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml            |  |   |  |
|   |   | Obiad   | Fasolowa z ziemniakami (*) 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Naleśniki z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, 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  | Dyniowa z ziemniakami(*) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kopytka ziemniaczane * 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Surówka z marchwi z olejem () 150 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt                        | Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 350 ml ( <b>GLU PSZ, 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 | Fasolowa z ziemniakami (*) 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Sałatka z pomidorów i koperku 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  | Fasolowa z ziemniakami (*) 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Surówka z marchwi z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt   | Dyniowa z ziemniakami(*) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Surówka z marchwi z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Dyniowa z ziemniakami(*) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Twaróg półtłusty 70 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałatka z pomidorów i koperku 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Fasolowa z ziemniakami (*) 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Twaróg półtłusty 70 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałatka z pomidorów i koperku 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>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE.</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 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   | Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> )<br>Sałata zielona 25 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml  | 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 jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE.</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>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE.</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>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> )<br>Sałata zielona 25 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml   | Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> )<br>Sałata zielona 25 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml  | Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> )<br>Sałata zielona 25 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
|   |   |   |   | PN  | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt<br>Wafle ryżowe 30 g  | Wafle ryżowe 30 g<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>Szynka szkolna- wp. parzona 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt  | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt<br>Wafle ryżowe 30 g  | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt<br>Wafle ryżowe 30 g   | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt<br>Wafle ryżowe 30 g  | 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>Jabłko 1 szt 1 szt  |
| Wartość energetyczna: 2801.67 kcal; Białko ogółem: 105.95 g; Tłuszcz: 84.93 g; Kw. tł. nasy.: 38.28 g; Węglowodany ogółem: 412.18 g; W tym cukry: 104.27 g; Błonnik pok.: 28.98 g; Sól: 7.50 g; | Wartość energetyczna: 2635.39 kcal; Białko ogółem: 80.57 g; Tłuszcz: 75.58 g; Kw. tł. nasy.: 35.57 g; Węglowodany ogółem: 414.42 g; W tym cukry: 87.71 g; Błonnik pok.: 28.46 g; Sól: 6.43 g; |   |   |   | Wartość energetyczna: 2118.90 kcal; Białko ogółem: 77.09 g; Tłuszcz: 52.24 g; Kw. tł. nasy.: 27.63 g; Węglowodany ogółem: 343.77 g; W tym cukry: 78.47 g; Błonnik pok.: 21.70 g; Sól: 6.36 g;   | Wartość energetyczna: 2158.69 kcal; Białko ogółem: 94.64 g; Tłuszcz: 66.99 g; Kw. tł. nasy.: 31.73 g; Węglowodany ogółem: 310.80 g; W tym cukry: 29.72 g; Błonnik pok.: 32.07 g; Sól: 9.41 g;   | Wartość energetyczna: 2581.39 kcal; Białko ogółem: 106.70 g; Tłuszcz: 81.44 g; Kw. tł. nasy.: 35.29 g; Węglowodany ogółem: 366.95 g; W tym cukry: 66.54 g; Błonnik pok.: 32.55 g; Sól: 8.43 g;   | Wartość energetyczna: 2420.73 kcal; Białko ogółem: 100.42 g; Tłuszcz: 73.37 g; Kw. tł. nasy.: 32.69 g; Węglowodany ogółem: 348.98 g; W tym cukry: 69.50 g; Błonnik pok.: 27.63 g; Sól: 6.85 g;  | Wartość energetyczna: 2126.62 kcal; Białko ogółem: 88.52 g; Tłuszcz: 67.40 g; Kw. tł. nasy.: 32.89 g; Węglowodany ogółem: 301.86 g; W tym cukry: 39.63 g; Błonnik pok.: 32.41 g; Sól: 8.63 g;  | Wartość energetyczna: 2126.62 kcal; Białko ogółem: 88.52 g; Tłuszcz: 67.40 g; Kw. tł. nasy.: 32.89 g; Węglowodany ogółem: 301.86 g; W tym cukry: 39.63 g; Błonnik pok.: 32.41 g; Sól: 8.63 g;   |  |

### **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,  
SKO - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,  
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

### **Oznaczenia wskaźników odż.:**

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],  
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,  
Tłuszcz - Tłuszcz,  
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,  
Sól - Sól,  
K - Potas,  
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,  
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,  
- % energii z białka,  
Ener. z T - % energii z tłuszczu,  
- % energii z węglowodanów,  
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,  
W tym cukry - w tym cukry,  
WW - WW,