

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-21 do dnia 2025-01-30 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  |  |
|-------------------|-----------|--|--|--|---|--|--|--|--|
| 2025-01-21 wtorek | 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>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 | 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>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 | Zacierka 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 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 | 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>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          |  |  |  |  |
|                   | Obiad     | Brokułowa z ziemniakami (*) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko. 220 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> )<br>Szynka wieprzowa pieczona 100 g<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Buraczki oprószone () 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt   | Brokułowa z ziemniakami (*) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko. 220 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> )<br>Gulasz warzywny z ciecierzycą* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Buraczki oprószone () 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt  | Brokułowa z ziemniakami (*) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko. 220 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> )<br>Szynka wieprzowa gotowana 100 g<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Buraczki oprószone () 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt         | Brokułowa z ziemniakami (*) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko. 220 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> )<br>Gulasz warzywny dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kefir 2% tł 150 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Buraczki oprószone () 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Grycikowa* 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko. 220 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> )<br>Szynka wieprzowa gotowana 100 g<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Buraczki oprószone () 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Brokułowa z ziemniakami (*) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko. 220 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> )<br>Szynka wieprzowa pieczona 100 g<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Brokułowa z ziemniakami (*) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko. 220 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> )<br>Gulasz warzywny z ciecierzycą* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<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 ( <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>Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 60 g ( <u>MLE,</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>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   | 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>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>Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml   |  |  |  |
|                   | PN        | Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt   |  |  |   |  | Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt  | Jabłko 1 szt 1 szt<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )  |  |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2561.14 kcal; Białko ogółem: 104.70 g; Tłuszcz: 77.52 g; Kw. tł. nasy.: 38.08 g; Węglowodany ogółem: 371.46 g; W tym cukry: 85.74 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sól: 6.85 g;   | Wartość energetyczna: 2516.95 kcal; Białko ogółem: 78.83 g; Tłuszcz: 76.92 g; Kw. tł. nasy.: 35.57 g; Węglowodany ogółem: 388.41 g; W tym cukry: 90.53 g; Błonnik pok.: 30.17 g; Sól: 7.11 g;  | Wartość energetyczna: 2551.34 kcal; Białko ogółem: 105.43 g; Tłuszcz: 76.96 g; Kw. tł. nasy.: 37.59 g; Węglowodany ogółem: 367.95 g; W tym cukry: 83.71 g; Błonnik pok.: 23.48 g; Sól: 6.10 g;   | Wartość energetyczna: 2548.75 kcal; Białko ogółem: 82.72 g; Tłuszcz: 78.64 g; Kw. tł. nasy.: 36.85 g; Węglowodany ogółem: 388.04 g; W tym cukry: 95.06 g; Błonnik pok.: 27.10 g; Sól: 6.50 g;   | Wartość energetyczna: 2322.53 kcal; Białko ogółem: 95.20 g; Tłuszcz: 70.13 g; Kw. tł. nasy.: 33.93 g; Węglowodany ogółem: 334.64 g; W tym cukry: 67.68 g; Błonnik pok.: 19.10 g; Sól: 5.09 g;  | Wartość energetyczna: 2328.57 kcal; Białko ogółem: 108.21 g; Tłuszcz: 87.82 g; Kw. tł. nasy.: 39.57 g; Węglowodany ogółem: 290.01 g; W tym cukry: 37.78 g; Błonnik pok.: 27.71 g; Sól: 7.64 g;   | Wartość energetyczna: 2305.67 kcal; Białko ogółem: 82.93 g; Tłuszcz: 87.28 g; Kw. tł. nasy.: 37.08 g; Węglowodany ogółem: 311.64 g; W tym cukry: 42.67 g; Błonnik pok.: 31.30 g; Sól: 7.91 g;  |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-21 do dnia 2025-01-30 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  |
|------------------|-----------|---|--|---|--|--|--|---|
| 2025-01-22 środa | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <u>MLE</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>Baton szynkowy z kurcząt 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, 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 kajzerka 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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 | 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>Baton szynkowy z kurcząt 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |   |
|                  | Obiad     | Pieczarkowa z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</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 makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Ryż na sypko 220 g<br>Mus z jabłek prażonych 100 g<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt  | Selerowa z makaronem *() 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Selerowa z makaronem *() 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Ryż na sypko 220 g<br>Mus z jabłek prażonych 150 g<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt              | Selerowa z makaronem (bez mleka) *() 350 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt     | Selerowa z makaronem *() 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  | Selerowa z makaronem *() 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 220 g<br>Mus z jabłek prażonych 100 g<br>Sos jogurtowy naturalny 100 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>Paprykarz szczeciński 80 g ( <u>RYB, SOJ.</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>Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g ( <u>RYB, SEL</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>Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g ( <u>RYB, SEL</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>Paprykarz szczeciński 80 g ( <u>RYB, SOJ.</u> )<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |  |  |   |
|                  | PN        | Mandarynka 2 szt<br>Andruły 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )  | Banan 1szt. 1 szt<br>Andruły 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )  | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Andruły 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>Ser żółty 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Salata zielona 5 g  |  |  |   |
|                  |           | Wartość energetyczna: 2435.43 kcal; Białko ogółem: 86.15 g; Tłuszcz: 81.55 g; Kw. tł. nasy.: 30.47 g; Węglowodany ogółem: 352.57 g; W tym cukry: 77.19 g; Błonnik pok.: 25.09 g; Sól: 8.57 g;   | Wartość energetyczna: 2273.78 kcal; Białko ogółem: 68.30 g; Tłuszcz: 70.18 g; Kw. tł. nasy.: 29.53 g; Węglowodany ogółem: 354.60 g; W tym cukry: 101.82 g; Błonnik pok.: 17.55 g; Sól: 7.48 g;   | Wartość energetyczna: 2547.06 kcal; Białko ogółem: 87.48 g; Tłuszcz: 72.84 g; Kw. tł. nasy.: 30.00 g; Węglowodany ogółem: 400.21 g; W tym cukry: 103.20 g; Błonnik pok.: 28.35 g; Sól: 6.89 g;  | Wartość energetyczna: 2402.14 kcal; Białko ogółem: 71.04 g; Tłuszcz: 61.56 g; Kw. tł. nasy.: 29.09 g; Węglowodany ogółem: 406.26 g; W tym cukry: 138.99 g; Błonnik pok.: 21.07 g; Sól: 5.67 g;   | Wartość energetyczna: 2264.36 kcal; Białko ogółem: 76.56 g; Tłuszcz: 65.94 g; Kw. tł. nasy.: 26.18 g; Węglowodany ogółem: 355.16 g; W tym cukry: 64.00 g; Błonnik pok.: 26.77 g; Sól: 5.90 g;  | Wartość energetyczna: 2119.82 kcal; Białko ogółem: 78.98 g; Tłuszcz: 81.00 g; Kw. tł. nasy.: 32.81 g; Węglowodany ogółem: 282.73 g; W tym cukry: 15.79 g; Błonnik pok.: 27.00 g; Sól: 9.75 g;  | Wartość energetyczna: 1994.72 kcal; Białko ogółem: 62.15 g; Tłuszcz: 72.01 g; Kw. tł. nasy.: 32.18 g; Węglowodany ogółem: 285.59 g; W tym cukry: 41.28 g; Błonnik pok.: 25.26 g; Sól: 8.79 g;         |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-21 do dnia 2025-01-30 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   |
|---------------------|-----------|--|--|--|--|---|--|--|
| 2025-01-23 czwartek | Śniadanie | Platki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</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>Ser żółty 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Platki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</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>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 60 g<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>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>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>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 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>Fasolka po bretońsku 350 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Sałatka szwedzka () 150 g ( <u>GOR.</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>Kaszotto jęczmienne z warzywami i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sałatka szwedzka () 150 g ( <u>GOR.</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>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 150 g<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>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt              | Ziemniaczana *(bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 150 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>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sałatka szwedzka b/c () 150 g ( <u>GOR.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Barszcz biały z ziemniakami (*) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> )<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</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>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 (*) 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</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>Sałatka jarzynowa - dieta (*) 150 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<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 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 (*) 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml   |   |  |  |
|                     | PN        | Andruty 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )   |  |  |  |   |  | Kefir 2% tł 150 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt   |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2793.96 kcal; Białko ogółem: 102.65 g; Tłuszcz: 101.61 g; Kw. tł. nasy.: 48.64 g; Węglowodany ogółem: 385.00 g; W tym cukry: 66.86 g; Błonnik pok.: 35.62 g; Sól: 13.08 g;   | Wartość energetyczna: 2459.51 kcal; Białko ogółem: 83.92 g; Tłuszcz: 92.06 g; Kw. tł. nasy.: 44.41 g; Węglowodany ogółem: 338.70 g; W tym cukry: 67.91 g; Błonnik pok.: 28.81 g; Sól: 10.05 g;   | Wartość energetyczna: 2400.54 kcal; Białko ogółem: 95.64 g; Tłuszcz: 78.37 g; Kw. tł. nasy.: 33.51 g; Węglowodany ogółem: 340.52 g; W tym cukry: 66.25 g; Błonnik pok.: 26.27 g; Sól: 6.37 g;  | Wartość energetyczna: 2299.22 kcal; Białko ogółem: 80.81 g; Tłuszcz: 72.14 g; Kw. tł. nasy.: 31.04 g; Węglowodany ogółem: 344.60 g; W tym cukry: 67.07 g; Błonnik pok.: 26.91 g; Sól: 6.33 g;  | Wartość energetyczna: 2134.34 kcal; Białko ogółem: 84.34 g; Tłuszcz: 70.80 g; Kw. tł. nasy.: 29.50 g; Węglowodany ogółem: 299.87 g; W tym cukry: 47.63 g; Błonnik pok.: 20.53 g; Sól: 5.09 g;   | Wartość energetyczna: 2121.88 kcal; Białko ogółem: 83.37 g; Tłuszcz: 74.99 g; Kw. tł. nasy.: 31.07 g; Węglowodany ogółem: 294.07 g; W tym cukry: 42.51 g; Błonnik pok.: 32.74 g; Sól: 8.89 g;  | Wartość energetyczna: 2020.56 kcal; Białko ogółem: 68.54 g; Tłuszcz: 68.76 g; Kw. tł. nasy.: 28.60 g; Węglowodany ogółem: 298.16 g; W tym cukry: 43.33 g; Błonnik pok.: 33.38 g; Sól: 8.85 g;  |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-21 do dnia 2025-01-30 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   |
|-------------------|-----------|---|---|--|---|--|--|---|
| 2025-01-24 piątek | Sniadanie | Kasza manna 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 JĘCZ,</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt |   |  |   | Kasza manna 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 | 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>Ser żółty 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |   |
|                   | Obiad     | Szpinakowa z zacierką()300ml 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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   | Szpinakowa z zacierką()300ml 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt   | Szpinakowa z zacierką()300ml 350 ml ( <u>GLU PSZ, 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 | Szpinakowa z zacierką()300ml 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 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 | Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 350 ml ( <u>GLU PSZ, 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  | Szpinakowa z zacierką()300ml 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   | Szpinakowa z zacierką()300ml 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<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 ( <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>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 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>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   |  |   |
|                   | PN        | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt   |   |  |   |  | Wafle ryżowe 30 g  | Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt   |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2631.99 kcal; Białko ogółem: 104.07 g; Tłuszcz: 89.14 g; Kw. tł. nasy.: 34.73 g; Węglowodany ogółem: 362.32 g; W tym cukry: 94.33 g; Błonnik pok.: 21.96 g; Sól: 6.70 g;  | Wartość energetyczna: 2437.74 kcal; Białko ogółem: 96.90 g; Tłuszcz: 78.02 g; Kw. tł. nasy.: 34.65 g; Węglowodany ogółem: 346.59 g; W tym cukry: 94.29 g; Błonnik pok.: 20.88 g; Sól: 6.51 g;   | Wartość energetyczna: 2473.77 kcal; Białko ogółem: 104.35 g; Tłuszcz: 77.36 g; Kw. tł. nasy.: 33.74 g; Węglowodany ogółem: 348.86 g; W tym cukry: 92.66 g; Błonnik pok.: 19.89 g; Sól: 6.44 g;   | Wartość energetyczna: 2435.57 kcal; Białko ogółem: 96.58 g; Tłuszcz: 76.68 g; Kw. tł. nasy.: 34.48 g; Węglowodany ogółem: 348.86 g; W tym cukry: 92.66 g; Błonnik pok.: 19.89 g; Sól: 6.33 g;   | Wartość energetyczna: 2265.44 kcal; Białko ogółem: 85.79 g; Tłuszcz: 66.75 g; Kw. tł. nasy.: 28.57 g; Węglowodany ogółem: 338.74 g; W tym cukry: 71.20 g; Błonnik pok.: 19.93 g; Sól: 4.57 g;  | Wartość energetyczna: 2178.74 kcal; Białko ogółem: 100.84 g; Tłuszcz: 81.03 g; Kw. tł. nasy.: 41.15 g; Węglowodany ogółem: 274.51 g; W tym cukry: 31.05 g; Błonnik pok.: 25.30 g; Sól: 8.18 g;   | Wartość energetyczna: 2140.54 kcal; Białko ogółem: 93.07 g; Tłuszcz: 80.35 g; Kw. tł. nasy.: 41.89 g; Węglowodany ogółem: 274.51 g; W tym cukry: 31.05 g; Błonnik pok.: 25.30 g; Sól: 8.07 g;   |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-21 do dnia 2025-01-30 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  |  |
|-------------------|--|---|---|--|---|--|---|--|
| 2025-01-25 sobota | <b>Śniadanie</b>   |   |   |  |   |  |   |  |
|                   |  | <p>Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<b>MLE, GLU JECZ.</b>)<br/>                     Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b>)<br/>                     Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ZYT.</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/>                     Ketchup 15 g (<b>SEL.</b>)<br/>                     Sałata zielona 25 g<br/>                     Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br/>                     Cukier 5g (saszetka) 2 szt</p> | <p>Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<b>MLE, GLU JECZ.</b>)<br/>                     Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b>)<br/>                     Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)<br/>                     Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<b>MLE.</b>)<br/>                     Szyunka 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</p> |  | <p>Płatki jęczminne 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/>                     Szyunka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 60 g<br/>                     Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br/>                     Cukier 5g (saszetka) 2 szt</p> | <p>Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 350 ml (<b>SEL, GLU JECZ.</b>)<br/>                     Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b>)<br/>                     Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<b>MLE.</b>)<br/>                     Szyunka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 60 g<br/>                     Sałata zielona 25 g<br/>                     Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p> |   |  |
|                   | <b>Obiad</b>   |   |   |  |   |  |   |  |
|                   |  | <p>Koperkowa z ryżem * 350 ml (<b>MLE, SEL.</b>)<br/>                     Ziemniaki gotowane () 250 g<br/>                     Bigos 350 g (<b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b>)<br/>                     Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br/>                     Cukier 5g (saszetka) 2 szt</p>   |   | <p>Koperkowa z ryżem * 350 ml (<b>MLE, SEL.</b>)<br/>                     Ziemniaki gotowane () 250 g<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</p> |   | <p>Jarzynowa z ryżem dieta* 350 ml (<b>MLE, SEL.</b>)<br/>                     Ziemniaki gotowane () 250 g<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</p>  | <p>Koperkowa z ryżem * 350 ml (<b>MLE, SEL.</b>)<br/>                     Ziemniaki gotowane () 250 g<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</p> |  |
|                   | <b>Kolacja</b>   |   |   |  |   |  |   |  |
|                   | <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b>)<br/>                     Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)<br/>                     Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<b>MLE.</b>)<br/>                     Pasztet z soczewicy () 80 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>)<br/>                     Ogórek kiszony 60 g<br/>                     Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br/>                     Cukier 5g (saszetka) 2 szt</p> |   | <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ZYT.</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</p>  |  | <p>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 60 g (<b>SOJ.</b>)<br/>                     Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br/>                     Cukier 5g (saszetka) 2 szt</p>   | <p>Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b>)<br/>                     Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<b>MLE.</b>)<br/>                     Pasztet z soczewicy () 80 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>)<br/>                     Ogórek kiszony 60 g<br/>                     Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>  |   |  |
| <b>PN</b>         |  |   |   |  |   |  |   |  |
|                   | <p>Drożdżówka mini 50g 50 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>)<br/>                     Jabłko 1 szt 1 szt</p>   |   | <p>Drożdżówka mini 50g 50 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>)<br/>                     Jabłko 1 szt 1 szt</p>  |  | <p>Drożdżówka mini 50g 50 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>)<br/>                     Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p>   | <p>Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b>)<br/>                     Masło extra 82% 5 g (<b>MLE.</b>)<br/>                     Ser żółty 20 g (<b>MLE.</b>)<br/>                     Pomidor 15 g</p>   |   |  |
|                   | <p>Wartość energetyczna: 2912.71 kcal; Białko ogółem: 88.88 g; Tłuszcz: 119.11 g; Kw. tł. nasy.: 44.38 g; Węglowodany ogółem: 383.05 g; W tym cukry: 76.11 g; Błonnik pok.: 32.27 g; Sól: 13.41 g;</p>   |   | <p>Wartość energetyczna: 2402.24 kcal; Białko ogółem: 93.21 g; Tłuszcz: 71.60 g; Kw. tł. nasy.: 33.37 g; Węglowodany ogółem: 357.60 g; W tym cukry: 79.75 g; Błonnik pok.: 24.37 g; Sól: 8.04 g;</p>  |  | <p>Wartość energetyczna: 2254.05 kcal; Białko ogółem: 85.89 g; Tłuszcz: 65.87 g; Kw. tł. nasy.: 29.82 g; Węglowodany ogółem: 340.44 g; W tym cukry: 65.95 g; Błonnik pok.: 22.79 g; Sól: 7.09 g;</p>  | <p>Wartość energetyczna: 2361.80 kcal; Białko ogółem: 92.82 g; Tłuszcz: 88.31 g; Kw. tł. nasy.: 36.85 g; Węglowodany ogółem: 313.84 g; W tym cukry: 21.33 g; Błonnik pok.: 29.79 g; Sól: 9.02 g;</p>   |   |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-21 do dnia 2025-01-30 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 |
|-------------------------|-----------|--|---------------------------------|---|------------------------------------|---|--|---|
| 2025-01-26<br>niedziela | 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>Ser żółty 60 g ( <u>MLE</u> ,<br>Salata zielona 25 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 4 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>Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> ,<br>Salata zielona 25 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>Twarożek 80 g ( <u>MLE</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>Ser żółty 60 g ( <u>MLE</u> ,<br>Salata zielona 25 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml  |   |
|                         | Obiad     | Rosół z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ,<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Ćwiartka z kurczaka pieczona 200 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej i papryki z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 4 szt   |                                 | Rosół z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ,<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Ćwiartka z kurczaka gotowana 200 g<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   |                                    | Rosół z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ,<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Ćwiartka z kurczaka gotowana 200 g<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                             | Rosół z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ,<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Ćwiartka z kurczaka gotowana 200 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej i papryki 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>Leczo z cukini z kielbasą 350 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ,<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 4 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 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                            |                                    | 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                                  | 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 szkolna- wp. parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ,<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml   |   |
|                         | PN        | Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ,<br>Wartość energetyczna: 3392.72 kcal; Białko ogółem: 151.56 g; Tłuszcz: 156.15 g; Kw. tł. nasy.: 62.34 g; Węglowodany ogółem: 357.55 g; W tym cukry: 115.00 g; Błonnik pok.: 23.37 g; Sól: 9.13 g;  |                                 | Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ,<br>Wartość energetyczna: 2812.09 kcal; Białko ogółem: 148.50 g; Tłuszcz: 109.40 g; Kw. tł. nasy.: 45.87 g; Węglowodany ogółem: 318.04 g; W tym cukry: 83.34 g; Błonnik pok.: 21.49 g; Sól: 7.68 g;  |                                    | Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ,<br>Wartość energetyczna: 2673.26 kcal; Białko ogółem: 140.95 g; Tłuszcz: 103.65 g; Kw. tł. nasy.: 42.33 g; Węglowodany ogółem: 303.34 g; W tym cukry: 69.02 g; Błonnik pok.: 19.56 g; Sól: 6.72 g;                                    | 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>Salata zielona 5 g<br>Wartość energetyczna: 2645.37 kcal; Białko ogółem: 144.39 g; Tłuszcz: 116.60 g; Kw. tł. nasy.: 53.16 g; Węglowodany ogółem: 267.41 g; W tym cukry: 14.13 g; Błonnik pok.: 22.95 g; Sól: 9.37 g; |   |
|                         |           |  |                                 |   |                                    |   |  |   |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-21 do dnia 2025-01-30 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   |   |   |   |  |  |
|-------------------------|--------------------------------|--|--|--|---|--|--|---|---|---|--|--|
| 2025-01-27 poniedziałek | Śniadanie                      | Platki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</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 wleprzonych 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 | Platki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Baton szynkowy z kurcząt 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> )<br>Pomidor 60 g<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>Bułka pszenna długa krojona 100 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 | 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>Baton szynkowy z kurcząt 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> )<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Grochowa z ziemniakami (*) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Pierogi ukraińskie - chl. 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Surówka z marchwi i selera z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt                                      | Grochowa z ziemniakami (*) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 220 g<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Surówka z marchwi i selera z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Solferino * () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Pierogi z serem - chłodzone 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Surówka z marchwi i selera z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Solferino * () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 220 g<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Surówka z marchwi i selera z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Solferino (bez mleka) (*) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Mus z jabłek prażonych 150 g<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Grochowa z ziemniakami (*) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 220 g<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Surówka z marchwi i selera z olejem b/c () 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Grochowa z ziemniakami (*) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 220 g<br>Mus z jabłek prażonych 150 g<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> )<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>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  | 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 80 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>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                 | 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 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>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>Sałata zielona 25 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                            | Chleb razowy pszenno-żytni 100 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>Pomidor 15 g  |   |  |  |
|                         |                                |  | PN   | Banan 1szt. 1 szt<br>Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt   |   | Biszkopcy 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>Pomidor 15 g   |   |   |  |  |
|                         |                                | Wartość energetyczna: 2717.69 kcal; Białko ogółem: 94.30 g; Tłuszcz: 89.75 g; Kw. tł. nasy.: 42.35 g; Węglowodany ogółem: 398.01 g; W tym cukry: 103.44 g; Błonnik pok.: 36.46 g; Sól: 8.26 g;   |  | Wartość energetyczna: 2723.75 kcal; Białko ogółem: 102.27 g; Tłuszcz: 83.71 g; Kw. tł. nasy.: 35.16 g; Węglowodany ogółem: 404.30 g; W tym cukry: 103.78 g; Błonnik pok.: 35.53 g; Sól: 7.70 g;  | Wartość energetyczna: 2637.43 kcal; Białko ogółem: 99.90 g; Tłuszcz: 71.03 g; Kw. tł. nasy.: 27.90 g; Węglowodany ogółem: 405.94 g; W tym cukry: 104.66 g; Błonnik pok.: 34.67 g; Sól: 6.81 g;  | Wartość energetyczna: 2571.49 kcal; Białko ogółem: 91.67 g; Tłuszcz: 76.84 g; Kw. tł. nasy.: 31.76 g; Węglowodany ogółem: 390.93 g; W tym cukry: 108.00 g; Błonnik pok.: 30.50 g; Sól: 6.13 g;   | Wartość energetyczna: 2018.17 kcal; Białko ogółem: 64.22 g; Tłuszcz: 54.60 g; Kw. tł. nasy.: 25.22 g; Węglowodany ogółem: 336.86 g; W tym cukry: 91.32 g; Błonnik pok.: 14.30 g; Sól: 5.67 g;  | Wartość energetyczna: 2184.93 kcal; Białko ogółem: 101.70 g; Tłuszcz: 74.03 g; Kw. tł. nasy.: 32.08 g; Węglowodany ogółem: 292.29 g; W tym cukry: 17.81 g; Błonnik pok.: 36.58 g; Sól: 9.39 g;  | Wartość energetyczna: 2127.94 kcal; Białko ogółem: 76.05 g; Tłuszcz: 69.21 g; Kw. tł. nasy.: 32.51 g; Węglowodany ogółem: 315.37 g; W tym cukry: 51.76 g; Błonnik pok.: 29.44 g; Sól: 8.81 g;   |   |  |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-21 do dnia 2025-01-30 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   |   |   |  |
|-------------------|-----------|---|--|---|--|--|--|--|---|---|--|
| 2025-01-28 wtorek | Śniadanie | Makaron 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 z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Papryka świeża 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 4 szt | Makaron 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) 2 szt | Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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>Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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 z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Papryka świeża 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Kapuśniak z kapusty kiszonej (*) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u> )<br>Kasza gryczana 220 g<br>Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Marchew z groszkiem oprószana 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 4 szt | Kapuśniak z kapusty kiszonej (*) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u> )<br>Kopytka ziemniaczane * 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Marchew z groszkiem oprószana 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 4 szt | Wielowarzywna z ziemniakami * () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko. 220 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> )<br>Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<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 JĘCZ,</u> )<br>Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Kapuśniak z kapusty kiszonej (*) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u> )<br>Kasza gryczana 220 g<br>Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki () 150 g ( <u>MLE,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Kapuśniak z kapusty kiszonej (*) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u> )<br>Kasza gryczana 220 g<br>Gulasz warzywny z ciecierzycą* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki () 150 g ( <u>MLE,</u> )<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>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) 4 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 szkolna- wp. parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, 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 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   | 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 szkolna- wp. parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, 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 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: 2714.78 kcal; Białko ogółem: 102.21 g; Tłuszcz: 92.76 g; Kw. tł. nasy.: 38.05 g; Węglowodany ogółem: 381.20 g; W tym cukry: 109.18 g; Błonnik pok.: 29.08 g; Sól: 7.53 g;   | Wartość energetyczna: 2783.84 kcal; Białko ogółem: 83.14 g; Tłuszcz: 89.01 g; Kw. tł. nasy.: 39.62 g; Węglowodany ogółem: 419.11 g; W tym cukry: 108.27 g; Błonnik pok.: 23.33 g; Sól: 6.73 g;   | Wartość energetyczna: 2426.18 kcal; Białko ogółem: 96.15 g; Tłuszcz: 79.69 g; Kw. tł. nasy.: 36.42 g; Węglowodany ogółem: 342.17 g; W tym cukry: 75.47 g; Błonnik pok.: 24.68 g; Sól: 7.19 g;   | Wartość energetyczna: 2502.78 kcal; Białko ogółem: 82.86 g; Tłuszcz: 74.65 g; Kw. tł. nasy.: 38.04 g; Węglowodany ogółem: 379.19 g; W tym cukry: 74.76 g; Błonnik pok.: 19.00 g; Sól: 6.40 g;  | Wartość energetyczna: 2280.37 kcal; Białko ogółem: 88.19 g; Tłuszcz: 72.89 g; Kw. tł. nasy.: 32.84 g; Węglowodany ogółem: 328.46 g; W tym cukry: 62.06 g; Błonnik pok.: 22.70 g; Sól: 6.25 g;  | Wartość energetyczna: 2195.14 kcal; Białko ogółem: 94.79 g; Tłuszcz: 76.37 g; Kw. tł. nasy.: 35.52 g; Węglowodany ogółem: 295.46 g; W tym cukry: 36.08 g; Błonnik pok.: 28.46 g; Sól: 7.96 g;  | Wartość energetyczna: 2106.79 kcal; Białko ogółem: 77.34 g; Tłuszcz: 69.10 g; Kw. tł. nasy.: 32.04 g; Węglowodany ogółem: 307.91 g; W tym cukry: 40.82 g; Błonnik pok.: 31.76 g; Sól: 8.11 g;  |   |   |  |



Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-21 do dnia 2025-01-30 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  |
|------------------|--|---|---|---|--|---|---|
| 2025-01-29 środa | Śniadanie  | Ryż na mleku 350 ml ( <u>MLE</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 o smaku wanilinowym 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 JĘCZ.</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt  |   |   | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</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 o smaku wanilinowym 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Ryż 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>Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Papryka świeża 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                     |   |
|                  |  | Grysikowa z ziemniakami* 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Eskalopka z kurczaka 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )<br>Surówka żydowska z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt  | Grysikowa z ziemniakami* 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Jajko sadzone kl M 2 szt ( <u>JAJ, MLE</u> )<br>Surówka żydowska z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt   | Grysikowa z ziemniakami* 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</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 | Grysikowa z ziemniakami* 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</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                  | Grysikowa z ziemniakami* 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</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 | Grysikowa z ziemniakami* 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Surówka żydowska z olejem b/c () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml |
| 2025-01-29 środa | 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>Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. parz w ostonce niejadalnej) 140 g ( <u>SOJ</u> )<br>Musztarda 15 g ( <u>GOR</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>Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )<br>Sałatka z pomidorów i koperku 60 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 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  | 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 szkolna- wp. parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )<br>Sałatka z pomidorów i koperku 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml  |   |   |
|                  |  | Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt   | Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )   | Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g<br>Sałata zielona 10 g   |  |   |   |
| PN               | Wartość energetyczna: 3089.15 kcal; Białko ogółem: 100.21 g; Tłuszcz: 123.13 g; Kw. tł. nasy.: 47.04 g; Węglowodany ogółem: 404.66 g; W tym cukry: 94.07 g; Błonnik pok.: 23.90 g; Sól: 10.18 g; | Wartość energetyczna: 3000.10 kcal; Białko ogółem: 93.91 g; Tłuszcz: 119.30 g; Kw. tł. nasy.: 52.68 g; Węglowodany ogółem: 397.14 g; W tym cukry: 93.37 g; Błonnik pok.: 23.67 g; Sól: 10.19 g;   | Wartość energetyczna: 2750.27 kcal; Białko ogółem: 102.70 g; Tłuszcz: 83.09 g; Kw. tł. nasy.: 39.02 g; Węglowodany ogółem: 405.79 g; W tym cukry: 94.79 g; Błonnik pok.: 23.88 g; Sól: 7.49 g;  | Wartość energetyczna: 2711.70 kcal; Białko ogółem: 89.77 g; Tłuszcz: 84.22 g; Kw. tł. nasy.: 39.91 g; Węglowodany ogółem: 406.39 g; W tym cukry: 94.79 g; Błonnik pok.: 23.88 g; Sól: 7.38 g;   | Wartość energetyczna: 2500.32 kcal; Białko ogółem: 89.18 g; Tłuszcz: 72.50 g; Kw. tł. nasy.: 33.60 g; Węglowodany ogółem: 381.00 g; W tym cukry: 73.00 g; Błonnik pok.: 23.19 g; Sól: 6.68 g;  | Wartość energetyczna: 2005.87 kcal; Białko ogółem: 85.47 g; Tłuszcz: 63.36 g; Kw. tł. nasy.: 29.27 g; Węglowodany ogółem: 285.73 g; W tym cukry: 14.24 g; Błonnik pok.: 23.74 g; Sól: 8.95 g;   | Wartość energetyczna: 1997.22 kcal; Białko ogółem: 72.56 g; Tłuszcz: 67.79 g; Kw. tł. nasy.: 32.34 g; Węglowodany ogółem: 286.35 g; W tym cukry: 14.26 g; Błonnik pok.: 23.74 g; Sól: 8.86 g;                               |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-21 do dnia 2025-01-30 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   |
|---------------------|---|---|---|---|--|--|---|--|
| 2025-01-30 czwartek | 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>Baton szynkowy z kurcząt 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> )<br>Salata 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>Salata 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>Salata 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>Bułka pszenna długa krojona 100 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>Salata zielona 25 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                    |   |  |
|                     | Obiad   | Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Brokuł 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  | Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Spaghetti vegetariańskie z soczewicą 300 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Brokuł 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  | Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Brokuł gotowany* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt  | Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Twaróg półtłusty 70 g ( <b>MLE.</b> )<br>Mus z jabłek prażonych 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>Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Klopsik wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos jarzynowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Brokuł gotowany* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Makaron (pełnoziarnisty) vegetariański z soczewicą 300 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<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 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Paszтет z fasoli* 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</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>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>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   | 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 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>Paszтет z fasoli* 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml   |   |  |
|                     | PN  | Banan 1szt. 1 szt<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )  |   |   | Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Jabiko pieczone 1szt. 1 szt   | Jabłko 1 szt. 1 szt<br>Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )   |   |  |
|                     | Wartość energetyczna: 2756.65 kcal; Białko ogółem: 100.54 g; Tłuszcz: 94.19 g; Kw. tł. nasy.: 31.63 g; Węglowodany ogółem: 391.46 g; W tym cukry: 102.12 g; Błonnik pok.: 30.96 g; Sól: 6.37 g; | Wartość energetyczna: 2606.31 kcal; Białko ogółem: 94.19 g; Tłuszcz: 77.05 g; Kw. tł. nasy.: 28.79 g; Węglowodany ogółem: 399.92 g; W tym cukry: 101.96 g; Błonnik pok.: 33.08 g; Sól: 6.25 g;  | Wartość energetyczna: 2560.45 kcal; Białko ogółem: 98.60 g; Tłuszcz: 83.53 g; Kw. tł. nasy.: 31.97 g; Węglowodany ogółem: 365.09 g; W tym cukry: 100.20 g; Błonnik pok.: 23.72 g; Sól: 7.33 g;  | Wartość energetyczna: 2499.06 kcal; Białko ogółem: 94.65 g; Tłuszcz: 69.80 g; Kw. tł. nasy.: 30.83 g; Węglowodany ogółem: 386.90 g; W tym cukry: 135.75 g; Błonnik pok.: 19.32 g; Sól: 6.76 g;  | Wartość energetyczna: 2393.70 kcal; Białko ogółem: 98.00 g; Tłuszcz: 79.83 g; Kw. tł. nasy.: 29.43 g; Węglowodany ogółem: 330.95 g; W tym cukry: 58.43 g; Błonnik pok.: 20.40 g; Sól: 6.17 g;  | Wartość energetyczna: 2279.90 kcal; Białko ogółem: 82.15 g; Tłuszcz: 83.15 g; Kw. tł. nasy.: 29.96 g; Węglowodany ogółem: 311.71 g; W tym cukry: 37.86 g; Błonnik pok.: 35.79 g; Sól: 6.83 g;  | Wartość energetyczna: 2122.22 kcal; Białko ogółem: 74.93 g; Tłuszcz: 65.22 g; Kw. tł. nasy.: 26.93 g; Węglowodany ogółem: 320.99 g; W tym cukry: 37.79 g; Błonnik pok.: 37.62 g; Sól: 6.67 g;   |  |

## **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,  
SKO - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,  
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

## **Oznaczenia wskaźników odż.:**

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