

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-22 do dnia 2025-03-31 KUCHNIA LUBLIN USD

		L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw I	L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw I	L- MSWIA 3 Z ogr. tłuszczu zestaw I	L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl. zest. I	L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw II	L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw II	
2025-03-22 sobota	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 140 g ( <b>SOJ.</b> ) Ketchup 15 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Platki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 60 g Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Platki jęczminne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL, GLU, JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Platki jęczminne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL, GLU, JECZ.</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 60 g Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml			
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Bigos 350 g ( <b>GLU, PSZ, SEL, GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Koperkowa z ryżem * 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 350 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Koperkowa z ryżem * 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Paszтет z soczewicy () 80 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ.</b> ) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Pieczeń myśliwska- wędlina wieprzowa 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Pieczeń myśliwska- wędlina wieprzowa 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Paszтет z soczewicy () 80 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ.</b> ) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml			
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt		Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 15 g			
		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; WW: 35.17 Por;	Wartość energetyczna: 2409.35 kcal; Białko ogółem: 91.17 g; Tłuszcz: 74.80 g; Kw. tł. nasy.: 33.69 g; Węglowodany ogółem: 355.86 g; W tym cukry: 78.10 g; Błonnik pok.: 27.10 g; Sól: 8.10 g; WW: 32.91 Por;	Wartość energetyczna: 2252.01 kcal; Białko ogółem: 83.27 g; Tłuszcz: 69.39 g; Kw. tł. nasy.: 30.04 g; Węglowodany ogółem: 334.88 g; W tym cukry: 57.86 g; Błonnik pok.: 22.88 g; Sól: 7.06 g; WW: 31.27 Por;	Wartość energetyczna: 2309.00 kcal; Białko ogółem: 91.74 g; Tłuszcz: 83.96 g; Kw. tł. nasy.: 36.55 g; Węglowodany ogółem: 313.04 g; W tym cukry: 19.23 g; Błonnik pok.: 32.28 g; Sól: 9.14 g; WW: 28.10 Por;			

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-22 do dnia 2025-03-31 KUCHNIA LUBLIN USD**

		L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw I	L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw I	L- MSWIA 3 Z ogr. tłuszczu zestaw I	L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl. zest. I	L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw II	L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw II
2025-03-23 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 4 szt	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 4 szt	Rosół z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt		Rosół z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Leczo z kukini z kielbasą 350 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 4 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
	PN	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Mandarynka 1 szt		Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 20 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 5 g		
	Wartość energetyczna: 3434.12 kcal; Białko ogółem: 152.13 g; Tłuszcz: 156.27 g; Kw. tł. nasy.: 62.33 g; Węglowodany ogółem: 367.98 g; W tym cukry: 123.48 g; Błonnik pok.: 25.26 g; Sól: 9.13 g; WW: 34.31 Por;	Wartość energetyczna: 2821.05 kcal; Białko ogółem: 144.18 g; Tłuszcz: 108.34 g; Kw. tł. nasy.: 45.12 g; Węglowodany ogółem: 328.09 g; W tym cukry: 91.51 g; Błonnik pok.: 23.39 g; Sól: 7.66 g; WW: 30.50 Por;	Wartość energetyczna: 2712.22 kcal; Białko ogółem: 136.62 g; Tłuszcz: 102.99 g; Kw. tł. nasy.: 41.62 g; Węglowodany ogółem: 320.34 g; W tym cukry: 82.54 g; Błonnik pok.: 22.56 g; Sól: 6.71 g; WW: 29.78 Por;	Wartość energetyczna: 2641.77 kcal; Białko ogółem: 144.36 g; Tłuszcz: 116.53 g; Kw. tł. nasy.: 53.13 g; Węglowodany ogółem: 266.64 g; W tym cukry: 13.41 g; Błonnik pok.: 22.93 g; Sól: 9.37 g; WW: 24.38 Por;			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-22 do dnia 2025-03-31 KUCHNIA LUBLIN USD

	L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw I	L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw I	L- MSWIA 3 Z ogr. tłuszczu zestaw I	L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl. zest. I	L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw II	L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw II				
2025-03-24 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> ) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Platki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU OW.</u> ) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> ) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Platki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt			
		Obiad	Grochowa z ziemniakami (*) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Pierogi ukraińskie - chl. 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Surówka z marchwi i chrzanu () 150 g ( <u>MLE, S02.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Solferino * () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pierogi z serem - chłodzone 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka () 150 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Solferino (bez mleka) (*) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko 220 g Mius z jabłek prażonych 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Grochowa z ziemniakami (*) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 220 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami (*) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko 220 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z marchwi i chrzanu () 150 g ( <u>MLE, S02.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Solferino * () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 220 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka () 150 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt		
			Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z białek z koperkiem 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	
				PN	Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u> ) Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u> ) Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u> ) Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 15 g	Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u> ) Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u> ) Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
					Wartość energetyczna: 2617.33 kcal; Białko ogółem: 86.48 g; Tłuszcz: 91.40 g; Kw. tł. nasy.: 43.91 g; Węglowodany ogółem: 380.86 g; W tym cukry: 93.42 g; Błonnik pok.: 27.59 g; Sól: 7.24 g; WW: 35.15 Por;	Wartość energetyczna: 2537.61 kcal; Białko ogółem: 91.99 g; Tłuszcz: 72.43 g; Kw. tł. nasy.: 29.55 g; Węglowodany ogółem: 390.19 g; W tym cukry: 94.79 g; Błonnik pok.: 26.35 g; Sól: 5.72 g; WW: 36.24 Por;	Wartość energetyczna: 2185.90 kcal; Białko ogółem: 62.65 g; Tłuszcz: 61.58 g; Kw. tł. nasy.: 27.34 g; Węglowodany ogółem: 363.70 g; W tym cukry: 111.68 g; Błonnik pok.: 14.51 g; Sól: 4.78 g; WW: 34.85 Por;	Wartość energetyczna: 2162.71 kcal; Białko ogółem: 94.82 g; Tłuszcz: 74.20 g; Kw. tł. nasy.: 33.73 g; Węglowodany ogółem: 292.23 g; W tym cukry: 17.64 g; Błonnik pok.: 34.63 g; Sól: 8.16 g; WW: 25.65 Por;	Wartość energetyczna: 2595.66 kcal; Białko ogółem: 94.21 g; Tłuszcz: 83.64 g; Kw. tł. nasy.: 35.16 g; Węglowodany ogółem: 384.58 g; W tym cukry: 91.04 g; Błonnik pok.: 26.66 g; Sól: 7.93 g; WW: 35.79 Por;	Wartość energetyczna: 2443.94 kcal; Białko ogółem: 83.52 g; Tłuszcz: 76.51 g; Kw. tł. nasy.: 31.85 g; Węglowodany ogółem: 372.61 g; W tym cukry: 95.41 g; Błonnik pok.: 22.18 g; Sól: 6.29 g; WW: 35.08 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-22 do dnia 2025-03-31 KUCHNIA LUBLIN USD

	L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw I	L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw I	L- MSWIA 3 Z ogr. tłuszczu zestaw I	L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl. zest. I	L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw II	L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw II	
2025-03-25 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )	Makaron na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )	Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u> )	Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u> )	Makaron na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )	
		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )
		Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> )	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> )	Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )
		Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> )	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> )	Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> )	Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> )	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> )	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> )
		Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> )	Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Papryka świeża 60 g	Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> )	Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> )
Papryka świeża 60 g	Pomidor 60 g	Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Papryka świeża 60 g	Pomidor 60 g		
Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml			Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
Cukier 5g (saszetka) 4 szt	Cukier 5g (saszetka) 2 szt			Cukier 5g (saszetka) 4 szt	Cukier 5g (saszetka) 2 szt		
Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej (*) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u> )	Wielowarzywna z ziemniakami * () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )	Kapuśniak z kapusty kiszzonej (*) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u> )	Kapuśniak z kapusty kiszzonej (*) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u> )	Wielowarzywna z ziemniakami * () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )	
	Kasza gryczana 220 g	Kasza jęczmienna/sypko. 220 g ( <u>GLU JECZ,</u> )	Kasza jęczmienna/sypko. 220 g ( <u>GLU JECZ,</u> )	Kasza gryczana 220 g	Kopytka ziemniaczane 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )	Kopytka ziemniaczane 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )	
	Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )	Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )	Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )	Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	
	Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki () 150 g ( <u>MLE,</u> )	Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )	Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )	Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki () 150 g ( <u>MLE,</u> )	Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki () 150 g ( <u>MLE,</u> )	Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	
	Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )	Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Cukier 5g (saszetka) 4 szt	Cukier 5g (saszetka) 4 szt	Cukier 5g (saszetka) 2 szt		
Cukier 5g (saszetka) 4 szt	Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Cukier 5g (saszetka) 2 szt					
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )	
	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> )	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	
	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> )	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> )	Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )	Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> )	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> )	
	Paprykarz szczeciński 80 g ( <u>RYB, SOJ,</u> )	Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Salata zielona 25 g	Paprykarz szczeciński 80 g ( <u>RYB, SOJ,</u> )	Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )	
	Salata zielona 25 g	Salata zielona 25 g	Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Salata zielona 25 g	Salata zielona 25 g	
Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
Cukier 5g (saszetka) 4 szt	Cukier 5g (saszetka) 2 szt		Cukier 5g (saszetka) 4 szt	Cukier 5g (saszetka) 4 szt	Cukier 5g (saszetka) 2 szt		
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
	Andruty 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )		Andruty 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )	Andruty 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )	Andruty 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )		
	Wartość energetyczna: 2677.97 kcal; Białko ogółem: 101.06 g; Tłuszcz: 88.50 g; Kw. tł. nasy.: 36.83 g; Węglowodany ogółem: 380.30 g; W tym cukry: 94.58 g; Błonnik pok.: 27.55 g; Sól: 7.10 g; WW: 35.29 Por;	Wartość energetyczna: 2427.38 kcal; Białko ogółem: 94.93 g; Tłuszcz: 78.31 g; Kw. tł. nasy.: 34.48 g; Węglowodany ogółem: 345.23 g; W tym cukry: 62.30 g; Błonnik pok.: 24.65 g; Sól: 6.97 g; WW: 32.20 Por;	Wartość energetyczna: 2297.17 kcal; Białko ogółem: 84.93 g; Tłuszcz: 72.11 g; Kw. tł. nasy.: 30.96 g; Węglowodany ogółem: 338.78 g; W tym cukry: 63.44 g; Błonnik pok.: 22.70 g; Sól: 6.04 g; WW: 31.69 Por;	Wartość energetyczna: 2107.54 kcal; Białko ogółem: 91.13 g; Tłuszcz: 72.77 g; Kw. tł. nasy.: 33.36 g; Węglowodany ogółem: 283.40 g; W tym cukry: 21.53 g; Błonnik pok.: 28.43 g; Sól: 7.74 g; WW: 25.48 Por;	Wartość energetyczna: 2695.70 kcal; Białko ogółem: 85.24 g; Tłuszcz: 79.50 g; Kw. tł. nasy.: 35.20 g; Węglowodany ogółem: 420.44 g; W tym cukry: 94.56 g; Błonnik pok.: 28.13 g; Sól: 7.49 g; WW: 39.34 Por;	Wartość energetyczna: 2452.65 kcal; Białko ogółem: 84.89 g; Tłuszcz: 68.03 g; Kw. tł. nasy.: 32.89 g; Węglowodany ogółem: 384.48 g; W tym cukry: 62.47 g; Błonnik pok.: 25.30 g; Sól: 7.36 g; WW: 36.09 Por;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-22 do dnia 2025-03-31 KUCHNIA LUBLIN USD

	L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw I	L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw I	L- MSWIA 3 Z ogr. tłuszczu zestaw I	L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl. zest. I	L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw II	L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw II					
2025-03-26 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 350 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> ) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> ) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 350 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt						
		Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Eskalopka z kurczaka 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Surówka żydowska z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Grysikowa z ziemniakami* 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Dynia duszona z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Grysikowa z ziemniakami* 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Surówka żydowska z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Jajko sadzone kl M 2 szt ( <u>JAJ, MLE</u> ) Surówka żydowska z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Grysikowa z ziemniakami* 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Dynia duszona z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt				
			Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> ) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 140 g ( <u>SOJ</u> ) Musztarda 15 g ( <u>GOR</u> ) Sałatka z pomidorów i koperku 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Sałatka z pomidorów i koperku 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Sałatka z pomidorów i koperku 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> ) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 140 g ( <u>SOJ</u> ) Musztarda 15 g ( <u>GOR</u> ) Sałatka z pomidorów i koperku 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Sałatka z pomidorów i koperku 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt		
				PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt			Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt		
					Wartość energetyczna: 3026.53 kcal; Białko ogółem: 100.20 g; Tłuszcz: 122.66 g; Kw. tł. nasy.: 47.01 g; Węglowodany ogółem: 389.19 g; W tym cukry: 81.35 g; Błonnik pok.: 21.68 g; Sól: 10.19 g; WW: 36.99 Por;	Wartość energetyczna: 2687.64 kcal; Białko ogółem: 102.68 g; Tłuszcz: 82.62 g; Kw. tł. nasy.: 39.00 g; Węglowodany ogółem: 390.31 g; W tym cukry: 82.07 g; Błonnik pok.: 21.66 g; Sól: 7.50 g; WW: 37.00 Por;	Wartość energetyczna: 2437.21 kcal; Białko ogółem: 89.15 g; Tłuszcz: 72.03 g; Kw. tł. nasy.: 33.58 g; Węglowodany ogółem: 365.41 g; W tym cukry: 60.20 g; Błonnik pok.: 20.94 g; Sól: 6.68 g; WW: 34.52 Por;	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; WW: 26.23 Por;	Wartość energetyczna: 2937.48 kcal; Białko ogółem: 93.90 g; Tłuszcz: 118.83 g; Kw. tł. nasy.: 52.65 g; Węglowodany ogółem: 381.67 g; W tym cukry: 80.65 g; Błonnik pok.: 21.45 g; Sól: 10.20 g; WW: 36.21 Por;	Wartość energetyczna: 2649.07 kcal; Białko ogółem: 89.75 g; Tłuszcz: 83.75 g; Kw. tł. nasy.: 39.88 g; Węglowodany ogółem: 390.91 g; W tym cukry: 82.07 g; Błonnik pok.: 21.66 g; Sól: 7.38 g; WW: 37.00 Por;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-22 do dnia 2025-03-31 KUCHNIA LUBLIN USD**

		L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw I	L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw I	L- MSWIA 3 Z ogr. tłuszczu zestaw I	L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl. zest. I	L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw II	L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw II
2025-03-27 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR.</b> ) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR.</b> ) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL.</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR.</b> ) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR.</b> ) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR.</b> ) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem (150 g ( <b>SEL.</b> )) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Klopsik wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c (150 g ( <b>SEL.</b> )) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Spaghetti wołowe z soczewicą 300 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem (150 g ( <b>SEL.</b> )) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Twaróg półtłusty 70 g ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Paszтет z fasoli* 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Pieczeń myśliwska- wędlina wieprzowa 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Pieczeń myśliwska- wędlina wieprzowa 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Paszтет z fasoli* 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Paszтет z fasoli* 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Pieczeń myśliwska- wędlina wieprzowa 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
	PN	Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	
		Wartość energetyczna: 2727.53 kcal; Białko ogółem: 89.32 g; Tłuszcz: 93.19 g; Kw. tł. nasy.: 33.82 g; Węglowodany ogółem: 397.44 g; W tym cukry: 108.18 g; Błonnik pok.: 31.66 g; Sól: 7.00 g; WW: 36.66 Por;	Wartość energetyczna: 2507.95 kcal; Białko ogółem: 89.30 g; Tłuszcz: 81.28 g; Kw. tł. nasy.: 34.07 g; Węglowodany ogółem: 365.39 g; W tym cukry: 100.20 g; Błonnik pok.: 23.72 g; Sól: 7.50 g; WW: 34.16 Por;	Wartość energetyczna: 2341.51 kcal; Białko ogółem: 85.50 g; Tłuszcz: 77.58 g; Kw. tł. nasy.: 31.55 g; Węglowodany ogółem: 335.48 g; W tym cukry: 64.14 g; Błonnik pok.: 21.97 g; Sól: 6.49 g; WW: 31.37 Por;	Wartość energetyczna: 2316.91 kcal; Białko ogółem: 80.33 g; Tłuszcz: 87.72 g; Kw. tł. nasy.: 30.26 g; Węglowodany ogółem: 313.01 g; W tym cukry: 40.62 g; Błonnik pok.: 36.51 g; Sól: 7.16 g; WW: 27.67 Por;	Wartość energetyczna: 2577.19 kcal; Białko ogółem: 82.97 g; Tłuszcz: 76.05 g; Kw. tł. nasy.: 30.98 g; Węglowodany ogółem: 405.90 g; W tym cukry: 108.03 g; Błonnik pok.: 33.78 g; Sól: 6.88 g; WW: 37.30 Por;	Wartość energetyczna: 2446.56 kcal; Białko ogółem: 85.35 g; Tłuszcz: 67.55 g; Kw. tł. nasy.: 32.93 g; Węglowodany ogółem: 387.20 g; W tym cukry: 135.75 g; Błonnik pok.: 19.32 g; Sól: 6.93 g; WW: 36.85 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-22 do dnia 2025-03-31 KUCHNIA LUBLIN USD

		L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw I	L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw I	L- MSWIA 3 Z ogr. tłuszczu zestaw I	L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl. zest. I	L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw II	L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw II	
2025-03-28 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Rogal maślany 50g. 2 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> ) Miód (25g) 1 szt Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Rogal maślany 50g. 2 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> ) Miód (25g) 1 szt Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Rogal maślany 50g. 2 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> ) Miód (25g) 1 szt Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Rogal maślany 50g. 2 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> ) Miód (25g) 1 szt Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Rogal maślany 50g. 2 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> ) Miód (25g) 1 szt Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt	
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Ryżowa (bez mleka)* 350 ml ( <u>SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> ) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> ) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> ) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> ) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> ) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> ) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
	PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u> )	Mus z jabłek prażonych 100 g Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u> )	Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Ser żółty 20 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 5 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u> )	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u> )	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u> )	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u> )
	Wartość energetyczna: 2808.70 kcal; Białko ogółem: 104.40 g; Tłuszcz: 92.76 g; Kw. tł. nasy.: 35.17 g; Węglowodany ogółem: 401.55 g; W tym cukry: 108.36 g; Błonnik pok.: 19.90 g; Sól: 6.49 g; WW: 38.07 Por;	Wartość energetyczna: 2658.73 kcal; Białko ogółem: 106.59 g; Tłuszcz: 78.18 g; Kw. tł. nasy.: 34.05 g; Węglowodany ogółem: 395.56 g; W tym cukry: 112.31 g; Błonnik pok.: 19.52 g; Sól: 4.39 g; WW: 37.53 Por;	Wartość energetyczna: 2351.59 kcal; Białko ogółem: 91.00 g; Tłuszcz: 62.39 g; Kw. tł. nasy.: 25.68 g; Węglowodany ogółem: 373.95 g; W tym cukry: 96.49 g; Błonnik pok.: 19.50 g; Sól: 4.59 g; WW: 35.36 Por;	Wartość energetyczna: 2112.34 kcal; Białko ogółem: 99.05 g; Tłuszcz: 78.51 g; Kw. tł. nasy.: 36.67 g; Węglowodany ogółem: 263.01 g; W tym cukry: 15.46 g; Błonnik pok.: 21.80 g; Sól: 8.35 g; WW: 24.04 Por;	Wartość energetyczna: 2614.46 kcal; Białko ogółem: 97.23 g; Tłuszcz: 81.63 g; Kw. tł. nasy.: 35.08 g; Węglowodany ogółem: 385.82 g; W tym cukry: 108.32 g; Błonnik pok.: 18.82 g; Sól: 6.30 g; WW: 36.61 Por;	Wartość energetyczna: 2620.53 kcal; Białko ogółem: 98.82 g; Tłuszcz: 77.50 g; Kw. tł. nasy.: 34.79 g; Węglowodany ogółem: 395.56 g; W tym cukry: 112.31 g; Błonnik pok.: 19.52 g; Sól: 4.28 g; WW: 37.53 Por;	Wartość energetyczna: 2620.53 kcal; Białko ogółem: 98.82 g; Tłuszcz: 77.50 g; Kw. tł. nasy.: 34.79 g; Węglowodany ogółem: 395.56 g; W tym cukry: 112.31 g; Błonnik pok.: 19.52 g; Sól: 4.28 g; WW: 37.53 Por;	



Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-22 do dnia 2025-03-31 KUCHNIA LUBLIN USD

		L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw I	L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw I	L- MSWIA 3 Z ogr. tłuszczu zestaw I	L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl. zest. I	L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw II	L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw II
2025-03-29 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE,</u> ) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Płatki pszenne na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE,</u> ) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE,</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE,</u> ) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 220 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Potrawka drobiowa 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Buraczki oprószane () 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 220 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Potrawka drobiowa 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Buraczki oprószane () 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 220 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Potrawka drobiowa 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Buraczki oprószane () 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Dyniowa z makaronem* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 220 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Potrawka drobiowa 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> ) Leczo z kukini z kielbasą 350 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
	PN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Twaróg półtusty 20 g ( <u>MLE,</u> ) Papryka świeża 15 g		
		Wartość energetyczna: 2613.16 kcal; Białko ogółem: 90.38 g; Tłuszcz: 97.46 g; Kw. tł. nasy.: 39.23 g; Węglowodany ogółem: 360.28 g; W tym cukry: 113.46 g; Błonnik pok.: 29.25 g; Sól: 9.47 g; WW: 33.09 Por;	Wartość energetyczna: 2276.78 kcal; Białko ogółem: 89.29 g; Tłuszcz: 66.75 g; Kw. tł. nasy.: 31.92 g; Węglowodany ogółem: 343.66 g; W tym cukry: 105.15 g; Błonnik pok.: 25.57 g; Sól: 8.16 g; WW: 31.81 Por;	Wartość energetyczna: 2116.63 kcal; Białko ogółem: 83.57 g; Tłuszcz: 58.33 g; Kw. tł. nasy.: 28.71 g; Węglowodany ogółem: 329.04 g; W tym cukry: 90.90 g; Błonnik pok.: 23.63 g; Sól: 7.65 g; WW: 30.47 Por;	Wartość energetyczna: 1997.91 kcal; Białko ogółem: 77.23 g; Tłuszcz: 69.52 g; Kw. tł. nasy.: 30.07 g; Węglowodany ogółem: 277.00 g; W tym cukry: 24.69 g; Błonnik pok.: 26.17 g; Sól: 8.79 g; WW: 25.04 Por;		



Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-22 do dnia 2025-03-31 KUCHNIA LUBLIN USD

		L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw I	L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw I	L- MSWIA 3 Z ogr. tłuszczu zestaw I	L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl. zest. I	L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw II	L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw II		
2025-03-30 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml				
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet schabowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Kapusta zasmażana () 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Pomidorowa z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Pomidorowa z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany 100 g Salata zielona z jogurtem 150 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml				
	PN	Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2707.69 kcal; Białko ogółem: 101.91 g; Tłuszcz: 92.62 g; Kw. tł. nasy.: 44.46 g; Węglowodany ogółem: 379.35 g; W tym cukry: 100.48 g; Błonnik pok.: 25.88 g; Sól: 7.64 g; WW: 35.48 Por;	Wartość energetyczna: 2458.33 kcal; Białko ogółem: 109.04 g; Tłuszcz: 68.35 g; Kw. tł. nasy.: 34.74 g; Węglowodany ogółem: 363.59 g; W tym cukry: 102.47 g; Błonnik pok.: 25.28 g; Sól: 7.14 g; WW: 33.91 Por;	Wartość energetyczna: 2203.63 kcal; Białko ogółem: 100.12 g; Tłuszcz: 61.54 g; Kw. tł. nasy.: 30.60 g; Węglowodany ogółem: 323.75 g; W tym cukry: 70.17 g; Błonnik pok.: 22.94 g; Sól: 6.20 g; WW: 30.00 Por;	Wartość energetyczna: 2093.11 kcal; Białko ogółem: 102.14 g; Tłuszcz: 69.55 g; Kw. tł. nasy.: 40.82 g; Węglowodany ogółem: 277.42 g; W tym cukry: 30.34 g; Błonnik pok.: 23.23 g; Sól: 7.77 g; WW: 25.49 Por;				

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-22 do dnia 2025-03-31 KUCHNIA LUBLIN USD

	L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw I	L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw I	L- MSWIA 3 Z ogr. tłuszczu zestaw I	L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl. zest. I	L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw II	L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw II						
2025-03-31 poniedziałek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 60g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Platki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 60g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL, GLU, JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL, GLU, JECZ.</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Papryka świeża 60g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 60g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Platki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 60g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt					
		Obiad	Brokułowa z ryżem * 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Naleśniki z twarogiem i śmietaną 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Brokułowa z ryżem * 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Twaróg półtłusty 70 g ( <b>MLE.</b> ) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Ryżowa (bez mleka)* 350 ml ( <b>SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Twaróg półtłusty 70 g ( <b>MLE.</b> ) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Brokułowa z ryżem * 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt					
			Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z makaronu i makreli - dieta () 80g ( <b>GLU PSZ, RYB, MLE.</b> ) Sałata zielona 25g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 25g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z makaronu i makreli - dieta () 80g ( <b>GLU PSZ, RYB, MLE.</b> ) Sałata zielona 25g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z makaronu i makreli - dieta () 80g ( <b>GLU PSZ, RYB, MLE.</b> ) Sałata zielona 25g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 25g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt			
				PN	Drożdżówka mini 50g 50g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Mandarynka 1 szt		Drożdżówka mini 50g 50g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Chleb razowy pszenno-żytni 30g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5g ( <b>MLE.</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 20g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 15g	Drożdżówka mini 50g 50g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Mandarynka 1 szt			
					Wartość energetyczna: 2449.91 kcal; Białko ogółem: 76.54 g; Tłuszcz: 85.25 g; Kw. tł. nasy.: 37.06 g; Węglowodany ogółem: 351.92 g; W tym cukry: 103.06 g; Błonnik pok.: 20.45 g; Sól: 6.46 g; WW: 33.18 Por;		Wartość energetyczna: 2247.39 kcal; Białko ogółem: 86.22 g; Tłuszcz: 65.04 g; Kw. tł. nasy.: 32.31 g; Węglowodany ogółem: 336.31 g; W tym cukry: 87.44 g; Błonnik pok.: 19.33 g; Sól: 5.73 g; WW: 31.70 Por;		Wartość energetyczna: 2055.81 kcal; Białko ogółem: 77.06 g; Tłuszcz: 57.18 g; Kw. tł. nasy.: 28.17 g; Węglowodany ogółem: 313.54 g; W tym cukry: 62.70 g; Błonnik pok.: 14.95 g; Sól: 4.75 g; WW: 29.86 Por;		Wartość energetyczna: 1987.65 kcal; Białko ogółem: 83.61 g; Tłuszcz: 68.12 g; Kw. tł. nasy.: 30.38 g; Węglowodany ogółem: 268.41 g; W tym cukry: 23.37 g; Błonnik pok.: 29.62 g; Sól: 8.24 g; WW: 23.89 Por;	
					Wartość energetyczna: 2336.18 kcal; Białko ogółem: 89.44 g; Tłuszcz: 71.86 g; Kw. tł. nasy.: 30.69 g; Węglowodany ogółem: 343.49 g; W tym cukry: 74.35 g; Błonnik pok.: 24.57 g; Sól: 7.29 g; WW: 31.85 Por;		Wartość energetyczna: 2337.48 kcal; Białko ogółem: 97.83 g; Tłuszcz: 72.46 g; Kw. tł. nasy.: 32.02 g; Węglowodany ogółem: 332.84 g; W tym cukry: 75.51 g; Błonnik pok.: 22.60 g; Sól: 6.60 g; WW: 31.02 Por;					

L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl zest. II	
2025-03-22 sobota	Śniadanie
	Obiad
	Kolacja
	PN

L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl zest. II	
2025-03-23 niedziela	Śniadanie
	Obiad
	Kolacja
	PN

		L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl zest. II
2025-03-24 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL, GLU OW.</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Grochowa z ziemniakami (*) 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 220 g Mus z jabłek prażonych 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompót owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 15 g
		Wartość energetyczna: 2129.57 kcal; Białko ogółem: 69.40 g; Tłuszcz: 72.44 g; Kw. tł. nasy.: 33.50 g; Węglowodany ogółem: 315.16 g; W tym cukry: 51.76 g; Błonnik pok.: 29.44 g; Sól: 7.70 g; WW: 28.44 Por;

		L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl zest. II
2025-03-25 wtorek	Śniadanie	Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej (*) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Kasza gryczana 220 g Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki () 150 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt

		L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl zest. II
2025-03-26 środa	Śniadanie	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> ) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Jajko sadzone kl M (mało tłuszczu) 2 szt ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Surówka żydowska z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Sałatka z pomidorów i koperku 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 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; WW: 26.23 Por;



		L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl zest. II
2025-03-27 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</b> ) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron (pełnoziarnisty) wegetariański z soczewicą 300 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Paszтет z fasoli* 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )
		Wartość energetyczna: 2159.23 kcal; Białko ogółem: 73.12 g; Tłuszcz: 69.80 g; Kw. tł. nasy.: 27.23 g; Węglowodany ogółem: 322.29 g; W tym cukry: 40.55 g; Błonnik pok.: 38.34 g; Sól: 7.00 g; WW: 28.44 Por;

L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl zest. II	
2025-03-28 piątek	Śniadanie Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Kalafiorowa z ryżem * 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 5 g
Wartość energetyczna: 2074.14 kcal; Białko ogółem: 91.28 g; Tłuszcz: 77.84 g; Kw. tł. nasy.: 37.41 g; Węglowodany ogółem: 263.01 g; W tym cukry: 15.46 g; Błonnik pok.: 21.80 g; Sól: 8.24 g; WW: 24.04 Pcr;	

L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl zest. II	
2025-03-29 sobota	Śniadanie
	Obiad
	Kolacja
	PN

L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl zest. II	
2025-03-30 niedziela	Śniadanie
	Obiad
	Kolacja
	PN

		L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl zest. II
2025-03-31 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Papryka świeża 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Twaróg półtłusty 70 g ( <b>MLE.</b> ) Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z makaronu i makreli - dieta ( ) 80 g ( <b>GLU PSZ, RYB, MLE.</b> ) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 15 g
		Wartość energetyczna: 1960.59 kcal; Białko ogółem: 75.23 g; Tłuszcz: 64.72 g; Kw. tł. nasy.: 31.42 g; Węglowodany ogółem: 277.25 g; W tym cukry: 29.86 g; Błonnik pok.: 29.62 g; Sól: 7.95 g; WW: 24.78 Por;

## **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,