

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-12 do dnia 2025-03-21 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	
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW,</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. naturalny 80 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				Platki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU OW,</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. naturalny 80 g (<u>MLE,</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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Kasza jęczmienna/sypko. 220 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Kotlet mielony wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sałatka szwedzka () 150 g (<u>GOR,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Pierogi ukraińskie - chl. 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Sałatka szwedzka () 150 g (<u>GOR,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Wielowarzywna z ziemniakami * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko. 220 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Wielowarzywna z ziemniakami * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kopytka ziemniaczane * 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko. 220 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Kasza jęczmienna/sypko. 220 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sałatka szwedzka b/c () 150 g (<u>GOR,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Pierogi ukraińskie - chl. 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Sałatka szwedzka b/c () 150 g (<u>GOR,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
Kolacja		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ,</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>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL,</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>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL,</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>) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 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>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ,</u>) Sałata 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>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ,</u>) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	PN	Andruty 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Podpiłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Andruty 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)	Andruty 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)	Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Pomidor 20 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE,</u>)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Mandarynka 1 szt
Wartość energetyczna: 2794.23 kcal; Białko ogółem: 97.94 g; Tłuszcz: 107.70 g; Kw. tł. nasy.: 37.35 g; Węglowodany ogółem: 370.02 g; W tym cukry: 81.05 g; Błonnik pok.: 26.31 g; Sól: 9.25 g; WW: 34.40 Por; : 14.02 %; : 52.97 %; Ener. z T: 34.69 %; Ener. z Bł.: 1.88 %;		Wartość energetyczna: 2596.28 kcal; Białko ogółem: 85.25 g; Tłuszcz: 94.82 g; Kw. tł. nasy.: 42.93 g; Węglowodany ogółem: 362.02 g; W tym cukry: 83.37 g; Błonnik pok.: 23.24 g; Sól: 8.12 g; WW: 33.76 Por; : 13.13 %; : 55.78 %; Ener. z T: 32.87 %; Ener. z Bł.: 1.79 %;	Wartość energetyczna: 2601.56 kcal; Białko ogółem: 96.76 g; Tłuszcz: 86.25 g; Kw. tł. nasy.: 34.63 g; Węglowodany ogółem: 371.46 g; W tym cukry: 82.36 g; Błonnik pok.: 24.57 g; Sól: 5.44 g; WW: 34.72 Por; : 14.88 %; : 57.11 %; Ener. z T: 29.84 %; Ener. z Bł.: 1.89 %;	Wartość energetyczna: 2750.17 kcal; Białko ogółem: 91.09 g; Tłuszcz: 81.68 g; Kw. tł. nasy.: 38.30 g; Węglowodany ogółem: 420.71 g; W tym cukry: 102.59 g; Błonnik pok.: 18.83 g; Sól: 4.79 g; WW: 40.29 Por; : 13.25 %; : 61.19 %; Ener. z T: 26.73 %; Ener. z Bł.: 1.37 %;	Wartość energetyczna: 2244.76 kcal; Białko ogółem: 85.20 g; Tłuszcz: 76.85 g; Kw. tł. nasy.: 29.66 g; Węglowodany ogółem: 313.86 g; W tym cukry: 44.65 g; Błonnik pok.: 20.78 g; Sól: 6.09 g; WW: 29.29 Por; : 15.18 %; : 55.93 %; Ener. z T: 30.81 %; Ener. z Bł.: 1.85 %;	Wartość energetyczna: 2318.97 kcal; Białko ogółem: 85.77 g; Tłuszcz: 92.88 g; Kw. tł. nasy.: 37.10 g; Węglowodany ogółem: 299.58 g; W tym cukry: 28.16 g; Błonnik pok.: 28.46 g; Sól: 9.77 g; WW: 27.06 Por; : 14.80 %; : 51.68 %; Ener. z T: 36.05 %; Ener. z Bł.: 2.45 %;	Wartość energetyczna: 2219.35 kcal; Białko ogółem: 74.02 g; Tłuszcz: 85.44 g; Kw. tł. nasy.: 38.87 g; Węglowodany ogółem: 301.55 g; W tym cukry: 38.84 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sól: 8.15 g; WW: 27.23 Por; : 13.34 %; : 54.35 %; Ener. z T: 34.65 %; Ener. z Bł.: 2.45 %;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-12 do dnia 2025-03-21 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
Śniadanie	Kasza manna 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>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomidor 60 g Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>)	Kasza manna 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>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomidor 60 g Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkami wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 60 g (<u>SOJ, MLE,</u>)	Kasza manna 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>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomidor 60 g Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkami wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 60 g (<u>SOJ, MLE,</u>)	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) 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>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkami wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 60 g (<u>SOJ, MLE,</u>)	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 60 g Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>)		
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Szpinakowa z ziemniakami * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Spaghetti wegetariańskie z soczewicą 300 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Szpinakowa z ziemniakami * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński * -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Mus z jablek prażonych 150 g Ddynia duszona z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Szpinakowa z ziemniakami * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE,</u>) Mus z jablek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński * -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Mus z jablek prażonych 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ddynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Szpinakowa z ziemniakami * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński * -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron (pełnoziarnisty) wegetariański z soczewicą 300 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
2025-03-13 czwartek							
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Paszтет z fasoli () 90 g (<u>GLU PSZ, 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>) Baton szynkowy z kurcząt 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</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>) 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	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>) 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	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Paszтет z fasoli () 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
PN		Jabłko 1 szt 1 szt Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)		Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Salata zielona 5 g	
	Wartość energetyczna: 2779.95 kcal; Białko ogółem: 93.75 g; Tłuszcz: 102.40 g; Kw. tł. nasy.: 45.00 g; Węglowodany ogółem: 389.68 g; W tym cukry: 80.09 g; Błonnik pok.: 36.21 g; Sól: 6.50 g; WW: 35.39 Por.; : 13.49 %; : 56.07 %; Ener. z T: 33.15 %; Ener. z Bł.: 2.61 %;	Wartość energetyczna: 2646.02 kcal; Białko ogółem: 86.32 g; Tłuszcz: 89.13 g; Kw. tł. nasy.: 40.86 g; Węglowodany ogółem: 394.54 g; W tym cukry: 78.29 g; Błonnik pok.: 38.78 g; Sól: 6.29 g; WW: 35.62 Por.; : 13.05 %; : 59.64 %; Ener. z T: 30.32 %; Ener. z Bł.: 2.93 %;	Wartość energetyczna: 2392.10 kcal; Białko ogółem: 83.57 g; Tłuszcz: 75.69 g; Kw. tł. nasy.: 30.53 g; Węglowodany ogółem: 351.16 g; W tym cukry: 75.58 g; Błonnik pok.: 21.91 g; Sól: 7.41 g; WW: 32.85 Por.; : 13.97 %; : 58.72 %; Ener. z T: 28.48 %; Ener. z Bł.: 1.83 %;	Wartość energetyczna: 2302.73 kcal; Białko ogółem: 80.30 g; Tłuszcz: 63.76 g; Kw. tł. nasy.: 29.36 g; Węglowodany ogółem: 364.45 g; W tym cukry: 107.14 g; Błonnik pok.: 17.80 g; Sól: 7.20 g; WW: 34.65 Por.; : 13.95 %; : 63.31 %; Ener. z T: 24.92 %; Ener. z Bł.: 1.55 %;	Wartość energetyczna: 2184.14 kcal; Białko ogółem: 71.91 g; Tłuszcz: 68.65 g; Kw. tł. nasy.: 26.91 g; Węglowodany ogółem: 326.20 g; W tym cukry: 59.52 g; Błonnik pok.: 20.85 g; Sól: 7.07 g; WW: 30.41 Por.; : 13.17 %; : 59.74 %; Ener. z T: 28.29 %; Ener. z Bł.: 1.91 %;	Wartość energetyczna: 2413.63 kcal; Białko ogółem: 87.44 g; Tłuszcz: 99.07 g; Kw. tł. nasy.: 42.77 g; Węglowodany ogółem: 308.86 g; W tym cukry: 24.14 g; Błonnik pok.: 39.57 g; Sól: 7.27 g; WW: 26.99 Por.; : 14.49 %; : 51.19 %; Ener. z T: 36.94 %; Ener. z Bł.: 3.28 %;	Wartość energetyczna: 2297.85 kcal; Białko ogółem: 79.95 g; Tłuszcz: 86.05 g; Kw. tł. nasy.: 40.06 g; Węglowodany ogółem: 318.05 g; W tym cukry: 23.51 g; Błonnik pok.: 41.82 g; Sól: 7.13 g; WW: 27.69 Por.; : 13.92 %; : 55.36 %; Ener. z T: 33.70 %; Ener. z Bł.: 3.64 %;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-12 do dnia 2025-03-21 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
2025-03-14 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka maślana 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1szt Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka maślana 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bułka maślana 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1szt Miod (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			
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami*() 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</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 Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Krupnik jęczmienny z ziemniakami*() 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Krupnik jęczmienny z ziemniakami*() 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</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	Krupnik jęczmienny z ziemniakami*() 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)*() 350 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</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	Krupnik jęczmienny z ziemniakami*() 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami*() 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE.</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>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE.</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>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE.</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>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE.</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>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata zielona 25 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>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE.</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 extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Andruty 1 szt (<u>GLU PSZ.</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>) Salata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2708.61 kcal; Białko ogółem: 106.36 g; Tłuszcz: 83.81 g; Kw. tł. nasy.: 35.24 g; Węglowodany ogółem: 389.02 g; W tym cukry: 101.01 g; Błonnik pok.: 20.40 g; Sól: 5.31 g; WW: 36.81 Por.; : 15.71 %; : 57.45 %; Ener. z T: 27.85 %; Ener. z Bł.: 1.51 %;	Wartość energetyczna: 2703.12 kcal; Białko ogółem: 94.53 g; Tłuszcz: 82.43 g; Kw. tł. nasy.: 35.76 g; Węglowodany ogółem: 403.11 g; W tym cukry: 101.45 g; Błonnik pok.: 20.96 g; Sól: 5.35 g; WW: 38.17 Por.; : 13.99 %; : 59.65 %; Ener. z T: 27.44 %; Ener. z Bł.: 1.55 %;	Wartość energetyczna: 2708.05 kcal; Białko ogółem: 105.93 g; Tłuszcz: 78.34 g; Kw. tł. nasy.: 33.98 g; Węglowodany ogółem: 402.30 g; W tym cukry: 105.21 g; Błonnik pok.: 20.83 g; Sól: 4.28 g; WW: 38.08 Por.; : 15.65 %; : 59.42 %; Ener. z T: 26.03 %; Ener. z Bł.: 1.54 %;	Wartość energetyczna: 2673.58 kcal; Białko ogółem: 93.13 g; Tłuszcz: 76.29 g; Kw. tł. nasy.: 34.43 g; Węglowodany ogółem: 411.49 g; W tym cukry: 105.36 g; Błonnik pok.: 21.12 g; Sól: 4.20 g; WW: 38.97 Por.; : 13.93 %; : 61.56 %; Ener. z T: 25.68 %; Ener. z Bł.: 1.58 %;	Wartość energetyczna: 2363.40 kcal; Białko ogółem: 87.21 g; Tłuszcz: 61.63 g; Kw. tł. nasy.: 26.49 g; Węglowodany ogółem: 373.22 g; W tym cukry: 83.08 g; Błonnik pok.: 21.18 g; Sól: 5.30 g; WW: 35.13 Por.; : 14.76 %; : 63.17 %; Ener. z T: 23.47 %; Ener. z Bł.: 1.79 %;	Wartość energetyczna: 2162.86 kcal; Białko ogółem: 99.42 g; Tłuszcz: 78.29 g; Kw. tł. nasy.: 36.62 g; Węglowodany ogółem: 276.67 g; W tym cukry: 16.02 g; Błonnik pok.: 23.29 g; Sól: 7.33 g; WW: 25.31 Por.; : 18.39 %; : 51.17 %; Ener. z T: 32.58 %; Ener. z Bł.: 2.15 %;	Wartość energetyczna: 2128.39 kcal; Białko ogółem: 86.62 g; Tłuszcz: 76.24 g; Kw. tł. nasy.: 37.06 g; Węglowodany ogółem: 285.86 g; W tym cukry: 16.17 g; Błonnik pok.: 23.57 g; Sól: 7.25 g; WW: 26.20 Por.; : 16.28 %; : 53.72 %; Ener. z T: 32.24 %; Ener. z Bł.: 2.22 %;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-12 do dnia 2025-03-21 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	
2025-03-15 sobota	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Pieczeń myśliwska- wędlina wieprzowa 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Platki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Pieczeń myśliwska- wędlina wieprzowa 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Pieczeń myśliwska- wędlina wieprzowa 60 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Pieczeń myśliwska- wędlina wieprzowa 60 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL, GLU OW.) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Pieczeń myśliwska- wędlina wieprzowa 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL, GLU OW.) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Pieczeń myśliwska- wędlina wieprzowa 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (*) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 220 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Surówka z marchwi i selera () 150 g (MLE, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Koperkowa z ziemniakami (*) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 220 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 220 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 220 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 220 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i selera () 150 g (MLE, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 220 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i selera () 150 g (MLE, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 220 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i selera () 150 g (MLE, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Pomarańcza 150 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Banan 1szt. 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Banan 1szt. 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Mus z jabłek () z/c 100 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Pomarańcza 150 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Pomarańcza 150 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Pomarańcza 150 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)
		Wartość energetyczna: 2302.89 kcal; Białko ogółem: 86.21 g; Tłuszcz: 71.33 g; Kw. tł. nasy.: 30.56 g; Węglowodany ogółem: 341.69 g; W tym cukry: 79.21 g; Błonnik pok.: 28.43 g; Sól: 7.56 g; WW: 31.39 Por; : 14.97 %; : 59.35 %; Ener. z T: 27.88 %; Ener. z Bł.: 2.47 %;	Wartość energetyczna: 2477.03 kcal; Białko ogółem: 95.75 g; Tłuszcz: 69.95 g; Kw. tł. nasy.: 30.29 g; Węglowodany ogółem: 377.21 g; W tym cukry: 104.93 g; Błonnik pok.: 24.14 g; Sól: 6.93 g; WW: 35.39 Por; : 15.46 %; : 60.91 %; Ener. z T: 25.42 %; Ener. z Bł.: 1.95 %;	Wartość energetyczna: 2199.28 kcal; Białko ogółem: 83.39 g; Tłuszcz: 62.91 g; Kw. tł. nasy.: 27.00 g; Węglowodany ogółem: 335.25 g; W tym cukry: 55.57 g; Błonnik pok.: 23.10 g; Sól: 6.60 g; WW: 31.19 Por; : 15.17 %; : 60.97 %; Ener. z T: 25.74 %; Ener. z Bł.: 2.10 %;	Wartość energetyczna: 1995.69 kcal; Białko ogółem: 73.83 g; Tłuszcz: 63.45 g; Kw. tł. nasy.: 29.05 g; Węglowodany ogółem: 294.53 g; W tym cukry: 40.84 g; Błonnik pok.: 35.35 g; Sól: 7.53 g; WW: 25.84 Por; : 14.80 %; : 59.03 %; Ener. z T: 28.62 %; Ener. z Bł.: 3.54 %;	Wartość energetyczna: 1995.69 kcal; Białko ogółem: 73.83 g; Tłuszcz: 63.45 g; Kw. tł. nasy.: 29.05 g; Węglowodany ogółem: 294.53 g; W tym cukry: 40.84 g; Błonnik pok.: 35.35 g; Sól: 7.53 g; WW: 25.84 Por; : 14.80 %; : 59.03 %; Ener. z T: 28.62 %; Ener. z Bł.: 3.54 %;	Wartość energetyczna: 1995.69 kcal; Białko ogółem: 73.83 g; Tłuszcz: 63.45 g; Kw. tł. nasy.: 29.05 g; Węglowodany ogółem: 294.53 g; W tym cukry: 40.84 g; Błonnik pok.: 35.35 g; Sól: 7.53 g; WW: 25.84 Por; : 14.80 %; : 59.03 %; Ener. z T: 28.62 %; Ener. z Bł.: 3.54 %;	Wartość energetyczna: 1995.69 kcal; Białko ogółem: 73.83 g; Tłuszcz: 63.45 g; Kw. tł. nasy.: 29.05 g; Węglowodany ogółem: 294.53 g; W tym cukry: 40.84 g; Błonnik pok.: 35.35 g; Sól: 7.53 g; WW: 25.84 Por; : 14.80 %; : 59.03 %; Ener. z T: 28.62 %; Ener. z Bł.: 3.54 %;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-12 do dnia 2025-03-21 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	
2025-03-16 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt		Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</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>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
		Obiad	Pomidorowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Eskalopka z kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Pomidorowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt		Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Pomidorowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i 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>) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 140 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 25 g Musztarda 15 g (<u>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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt		Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
		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	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		Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Dżem 25 g 1 szt Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 15 g	
			Wartość energetyczna: 2766.72 kcal; Białko ogółem: 95.48 g; Tłuszcz: 112.64 g; Kw. tł. nasy.: 44.26 g; Węglowodany ogółem: 350.86 g; W tym cukry: 71.42 g; Błonnik pok.: 22.08 g; Sól: 9.92 g; WW: 33.04 Por.: 13.80 %; : 50.73 %; Ener. z T: 36.64 %; Ener. z Bł.: 1.60 %;	Wartość energetyczna: 2410.38 kcal; Białko ogółem: 96.64 g; Tłuszcz: 73.67 g; Kw. tł. nasy.: 36.41 g; Węglowodany ogółem: 349.71 g; W tym cukry: 69.26 g; Błonnik pok.: 21.43 g; Sól: 7.33 g; WW: 33.05 Por.: 16.04 %; : 58.03 %; Ener. z T: 27.51 %; Ener. z Bł.: 1.78 %;		Wartość energetyczna: 2301.06 kcal; Białko ogółem: 86.50 g; Tłuszcz: 71.14 g; Kw. tł. nasy.: 32.92 g; Węglowodany ogółem: 337.92 g; W tym cukry: 56.40 g; Błonnik pok.: 19.94 g; Sól: 6.36 g; WW: 31.94 Por.: 15.04 %; : 58.74 %; Ener. z T: 27.83 %; Ener. z Bł.: 1.73 %;	Wartość energetyczna: 1974.75 kcal; Białko ogółem: 86.99 g; Tłuszcz: 66.62 g; Kw. tł. nasy.: 32.94 g; Węglowodany ogółem: 268.59 g; W tym cukry: 17.56 g; Błonnik pok.: 23.22 g; Sól: 7.10 g; WW: 24.54 Por.: 17.62 %; : 54.40 %; Ener. z T: 30.36 %; Ener. z Bł.: 2.35 %;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-12 do dnia 2025-03-21 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					
2025-03-17 poniedziałek	Śniadanie	Plątki 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>) 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	Plątki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</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>) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 60 g Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Plątki 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 wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Plątki 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 wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 60 g Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Fasolowa z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Dyniowa z ziemniakami*() 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane * 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Dyniowa z ziemniakami*() 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)*() 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Fasolowa z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</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>) 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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt						
			Wafle ryżowe 30 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wafle ryżowe 30 g 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>) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt							
		PN	Wartość energetyczna: 2801.67 kcal; Białko ogółem: 105.95 g; Tłuszcz: 84.93 g; Kw. tł. nasy.: 38.28 g; Węglowodany ogółem: 412.18 g; W tym cukry: 104.27 g; Błonnik pok.: 28.98 g; Sól: 7.50 g; WW: 38.31 Por.; : 15.13 %; : 58.85 %; Ener. z T: 27.28 %; Ener. z Bł.: 2.07 %;	Wartość energetyczna: 2581.39 kcal; Białko ogółem: 106.70 g; Tłuszcz: 81.44 g; Kw. tł. nasy.: 35.29 g; Węglowodany ogółem: 366.95 g; W tym cukry: 66.54 g; Błonnik pok.: 32.55 g; Sól: 8.43 g; WW: 33.37 Por.; : 16.53 %; : 56.86 %; Ener. z T: 28.39 %; Ener. z Bł.: 2.52 %;	Wartość energetyczna: 2516.09 kcal; Białko ogółem: 78.54 g; Tłuszcz: 70.68 g; Kw. tł. nasy.: 35.20 g; Węglowodany ogółem: 393.80 g; W tym cukry: 74.59 g; Błonnik pok.: 21.17 g; Sól: 5.90 g; WW: 37.22 Por.; : 12.49 %; : 62.60 %; Ener. z T: 25.28 %; Ener. z Bł.: 1.68 %;	Wartość energetyczna: 2420.73 kcal; Białko ogółem: 100.42 g; Tłuszcz: 73.37 g; Kw. tł. nasy.: 32.69 g; Węglowodany ogółem: 348.98 g; W tym cukry: 69.50 g; Błonnik pok.: 27.63 g; Sól: 6.85 g; WW: 32.09 Por.; : 16.59 %; : 57.67 %; Ener. z T: 27.28 %; Ener. z Bł.: 2.28 %;	Wartość energetyczna: 2118.90 kcal; Białko ogółem: 77.09 g; Tłuszcz: 52.24 g; Kw. tł. nasy.: 27.63 g; Węglowodany ogółem: 343.77 g; W tym cukry: 78.47 g; Błonnik pok.: 21.70 g; Sól: 6.36 g; WW: 32.15 Por.; : 14.55 %; : 64.90 %; Ener. z T: 22.19 %; Ener. z Bł.: 2.05 %;	Wartość energetyczna: 2196.02 kcal; Białko ogółem: 95.23 g; Tłuszcz: 67.08 g; Kw. tł. nasy.: 31.73 g; Węglowodany ogółem: 322.10 g; W tym cukry: 35.63 g; Błonnik pok.: 37.45 g; Sól: 9.80 g; WW: 28.41 Por.; : 17.35 %; : 58.67 %; Ener. z T: 27.49 %; Ener. z Bł.: 3.41 %;	Wartość energetyczna: 2163.95 kcal; Białko ogółem: 89.11 g; Tłuszcz: 67.49 g; Kw. tł. nasy.: 32.89 g; Węglowodany ogółem: 313.15 g; W tym cukry: 45.54 g; Błonnik pok.: 37.79 g; Sól: 9.02 g; WW: 27.48 Por.; : 16.47 %; : 57.89 %; Ener. z T: 28.07 %; Ener. z Bł.: 3.49 %;			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-12 do dnia 2025-03-21 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				
2025-03-18 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR,) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR,) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR,) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko. 220 g (GLU JĘCZ,) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Brokułowa z ziemniakami (*) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko. 220 g (GLU JĘCZ,) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (GLU PSZ, SEL,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Brokułowa z ziemniakami (*) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko. 220 g (GLU JĘCZ,) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Brokułowa z ziemniakami (*) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko. 220 g (GLU JĘCZ,) Gulasz warzywny dieta* 150 g (GLU PSZ, SEL,) Kefir 2% tł 150 ml (MLE,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Grycikowa * 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko. 220 g (GLU JĘCZ,) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Brokułowa z ziemniakami (*) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko. 220 g (GLU JĘCZ,) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko. 220 g (GLU JĘCZ,) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (GLU PSZ, SEL,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE,) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE,) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 60 g (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE,) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE,) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE,) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE,) Ser żółty 60 g (MLE,) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 60 g (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml							
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,)	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt							
		Wartość energetyczna: 2451.83 kcal; Białko ogółem: 99.47 g; Tłuszcz: 82.24 g; Kw. tł. nasy.: 38.72 g; Węglowodany ogółem: 339.28 g; W tym cukry: 83.19 g; Błonnik pok.: 27.17 g; Sól: 6.79 g; WW: 31.21 Por.; : 16.23 %; : 55.35 %; Ener. z T: 30.19 %; Ener. z Bł.: 2.22 %;	Wartość energetyczna: 2407.64 kcal; Białko ogółem: 73.60 g; Tłuszcz: 81.64 g; Kw. tł. nasy.: 36.21 g; Węglowodany ogółem: 356.23 g; W tym cukry: 87.98 g; Błonnik pok.: 30.56 g; Sól: 7.05 g; WW: 32.57 Por.; : 12.23 %; : 59.18 %; Ener. z T: 30.52 %; Ener. z Bł.: 2.54 %;	Wartość energetyczna: 2367.23 kcal; Białko ogółem: 100.13 g; Tłuszcz: 73.44 g; Kw. tł. nasy.: 32.76 g; Węglowodany ogółem: 335.70 g; W tym cukry: 81.10 g; Błonnik pok.: 23.87 g; Sól: 6.04 g; WW: 31.19 Por.; : 16.92 %; : 56.72 %; Ener. z T: 27.92 %; Ener. z Bł.: 2.02 %;	Wartość energetyczna: 2364.64 kcal; Białko ogółem: 77.42 g; Tłuszcz: 75.12 g; Kw. tł. nasy.: 32.03 g; Węglowodany ogółem: 355.79 g; W tym cukry: 92.45 g; Błonnik pok.: 27.49 g; Sól: 6.44 g; WW: 32.88 Por.; : 13.10 %; : 60.19 %; Ener. z T: 28.59 %; Ener. z Bł.: 2.33 %;	Wartość energetyczna: 2073.46 kcal; Białko ogółem: 90.67 g; Tłuszcz: 58.97 g; Kw. tł. nasy.: 28.44 g; Węglowodany ogółem: 302.68 g; W tym cukry: 69.44 g; Błonnik pok.: 19.75 g; Sól: 5.06 g; WW: 28.23 Por.; : 17.49 %; : 58.39 %; Ener. z T: 25.60 %; Ener. z Bł.: 1.90 %;	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; WW: 26.22 Por.; : 18.59 %; : 49.82 %; Ener. z T: 33.94 %; Ener. z Bł.: 2.38 %;	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; WW: 28.03 Por.; : 14.39 %; : 54.06 %; Ener. z T: 34.07 %; Ener. z Bł.: 2.72 %;				

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-12 do dnia 2025-03-21 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	
2025-03-19 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt				Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL) Bułka pszenna kajzerka 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt		Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Pieczarkowa z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 220 g Mus z jabłek prażonych 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Selerowa z makaronem *() 350 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew oprószana z olejem* 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Selerowa z makaronem *() 350 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 220 g Mus z jabłek prażonych 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Selerowa z makaronem (bez mleka) *() 350 g (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew oprószana z olejem* 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Selerowa z makaronem *() 350 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z makaronem *() 350 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 220 g Mus z jabłek prażonych 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE) Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (RYB, SEL) Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt		Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (RYB, SEL) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt		Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE) Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
	PN	Andruty 1 szt (GLU PSZ)						Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Salata zielona 5 g	
		Wartość energetyczna: 2345.43 kcal; Białko ogółem: 84.95 g; Tłuszcz: 81.15 g; Kw. tł. nasy.: 30.43 g; Węglowodany ogółem: 330.17 g; W tym cukry: 58.79 g; Błonnik pok.: 21.29 g; Sól: 8.57 g; WW: 30.95 Por.; : 14.49 %; : 56.31 %; Ener. z T: 31.14 %; Ener. z Bł.: 1.82 %;	Wartość energetyczna: 2183.78 kcal; Białko ogółem: 67.10 g; Tłuszcz: 69.78 g; Kw. tł. nasy.: 29.49 g; Węglowodany ogółem: 332.20 g; W tym cukry: 83.42 g; Błonnik pok.: 13.75 g; Sól: 7.48 g; WW: 31.91 Por.; : 12.29 %; : 60.85 %; Ener. z T: 28.76 %; Ener. z Bł.: 1.26 %;	Wartość energetyczna: 2353.06 kcal; Białko ogółem: 85.48 g; Tłuszcz: 72.24 g; Kw. tł. nasy.: 29.76 g; Węglowodany ogółem: 353.21 g; W tym cukry: 64.80 g; Błonnik pok.: 24.95 g; Sól: 6.88 g; WW: 33.01 Por.; : 14.53 %; : 60.04 %; Ener. z T: 27.63 %; Ener. z Bł.: 2.12 %;	Wartość energetyczna: 2208.14 kcal; Białko ogółem: 69.04 g; Tłuszcz: 60.96 g; Kw. tł. nasy.: 28.85 g; Węglowodany ogółem: 359.26 g; W tym cukry: 100.59 g; Błonnik pok.: 17.67 g; Sól: 5.66 g; WW: 34.25 Por.; : 12.51 %; : 65.08 %; Ener. z T: 24.85 %; Ener. z Bł.: 1.60 %;	Wartość energetyczna: 2189.36 kcal; Białko ogółem: 75.96 g; Tłuszcz: 65.34 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; Węglowodany ogółem: 337.01 g; W tym cukry: 49.45 g; Błonnik pok.: 23.77 g; Sól: 5.89 g; WW: 31.46 Por.; : 13.88 %; : 61.57 %; Ener. z T: 26.86 %; Ener. z Bł.: 2.17 %;	Wartość energetyczna: 2152.85 kcal; Białko ogółem: 79.83 g; Tłuszcz: 82.06 g; Kw. tł. nasy.: 32.82 g; Węglowodany ogółem: 287.87 g; W tym cukry: 16.13 g; Błonnik pok.: 27.25 g; Sól: 9.86 g; WW: 26.06 Por.; : 14.83 %; : 53.49 %; Ener. z T: 34.30 %; Ener. z Bł.: 2.53 %;	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; WW: 25.97 Por.; : 12.46 %; : 57.27 %; Ener. z T: 32.49 %; Ener. z Bł.: 2.53 %;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-12 do dnia 2025-03-21 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	
2025-03-20 czwartek	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>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 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>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</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>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</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>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml				
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Sałatka szwedzka () 150 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Barszcz biały z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* 300 g (<u>SEL, GLU JEĆZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka szwedzka () 150 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Ziemniaczana * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JEĆZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Ziemniaczana * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* 300 g (<u>SEL, GLU JEĆZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Ziemniaczana *(bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JEĆZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Barszcz biały z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JEĆZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka szwedzka b/c () 150 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* 300 g (<u>SEL, GLU JEĆZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka szwedzka b/c () 150 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 60 g Sałatka jarzynowa (*) 150 g (<u>JAJ, 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 wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 60 g Sałatka jarzynowa - dieta (*) 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 60 g Sałatka jarzynowa (*) 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml				
	PN	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)						Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2705.16 kcal; Białko ogółem: 100.21 g; Tłuszcz: 99.39 g; Kw. tł. nasy.: 48.42 g; Węglowodany ogółem: 369.88 g; W tym cukry: 65.48 g; Błonnik pok.: 35.62 g; Sól: 13.08 g; WW: 33.45 Por.: 14.82 %; : 54.69 %; Ener. z T: 33.07 %; Ener. z Bł.: 2.63 %;	Wartość energetyczna: 2370.71 kcal; Białko ogółem: 81.48 g; Tłuszcz: 89.84 g; Kw. tł. nasy.: 44.19 g; Węglowodany ogółem: 323.58 g; W tym cukry: 66.53 g; Błonnik pok.: 28.81 g; Sól: 10.05 g; WW: 29.44 Por.: 13.75 %; : 54.60 %; Ener. z T: 34.11 %; Ener. z Bł.: 2.43 %;	Wartość energetyczna: 2311.74 kcal; Białko ogółem: 93.20 g; Tłuszcz: 76.15 g; Kw. tł. nasy.: 33.29 g; Węglowodany ogółem: 325.40 g; W tym cukry: 64.87 g; Błonnik pok.: 26.27 g; Sól: 6.37 g; WW: 29.87 Por.: 16.13 %; : 56.30 %; Ener. z T: 29.65 %; Ener. z Bł.: 2.27 %;	Wartość energetyczna: 2210.42 kcal; Białko ogółem: 78.37 g; Tłuszcz: 69.92 g; Kw. tł. nasy.: 30.82 g; Węglowodany ogółem: 329.48 g; W tym cukry: 65.69 g; Błonnik pok.: 26.91 g; Sól: 6.33 g; WW: 30.22 Por.: 14.18 %; : 59.62 %; Ener. z T: 28.47 %; Ener. z Bł.: 2.43 %;	Wartość energetyczna: 2045.54 kcal; Białko ogółem: 81.90 g; Tłuszcz: 68.58 g; Kw. tł. nasy.: 29.28 g; Węglowodany ogółem: 284.75 g; W tym cukry: 46.25 g; Błonnik pok.: 20.53 g; Sól: 5.09 g; WW: 26.37 Por.: 16.01 %; : 55.68 %; Ener. z T: 30.17 %; Ener. z Bł.: 2.01 %;	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; WW: 26.07 Por.: 15.72 %; : 55.44 %; Ener. z T: 31.81 %; Ener. z Bł.: 3.09 %;	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; WW: 26.42 Por.: 13.57 %; : 59.03 %; Ener. z T: 30.63 %; Ener. z Bł.: 3.30 %;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-12 do dnia 2025-03-21 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	
2025-03-21 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka maślana 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt				Kasza manna na wywarze jarzynowym* 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bułka maślana 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 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	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 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	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 350 ml (<u>GLU PSZ, 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	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml			
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					Wafle ryżowe 30 g	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2622.31 kcal; Białko ogółem: 103.98 g; Tłuszcz: 88.43 g; Kw. tł. nasy.: 34.83 g; Węglowodany ogółem: 361.31 g; W tym cukry: 94.18 g; Błonnik pok.: 21.47 g; Sól: 6.68 g; WW: 33.97 Por; : 15.86 %; : 55.11 %; Ener. z T: 30.35 %; Ener. z Bł.: 1.64 %;	Wartość energetyczna: 2428.06 kcal; Białko ogółem: 96.81 g; Tłuszcz: 77.30 g; Kw. tł. nasy.: 34.75 g; Węglowodany ogółem: 345.58 g; W tym cukry: 94.14 g; Błonnik pok.: 20.39 g; Sól: 6.49 g; WW: 32.51 Por; : 15.95 %; : 56.93 %; Ener. z T: 28.65 %; Ener. z Bł.: 1.68 %;	Wartość energetyczna: 2464.09 kcal; Białko ogółem: 104.26 g; Tłuszcz: 76.64 g; Kw. tł. nasy.: 33.84 g; Węglowodany ogółem: 347.85 g; W tym cukry: 92.51 g; Błonnik pok.: 19.40 g; Sól: 6.43 g; WW: 32.87 Por; : 16.93 %; : 56.47 %; Ener. z T: 27.99 %; Ener. z Bł.: 1.57 %;	Wartość energetyczna: 2425.89 kcal; Białko ogółem: 96.49 g; Tłuszcz: 75.96 g; Kw. tł. nasy.: 34.58 g; Węglowodany ogółem: 347.85 g; W tym cukry: 92.51 g; Błonnik pok.: 19.40 g; Sól: 6.32 g; WW: 32.87 Por; : 15.91 %; : 57.36 %; Ener. z T: 28.18 %; Ener. z Bł.: 1.60 %;	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; WW: 31.92 Por; : 15.15 %; : 59.81 %; Ener. z T: 26.52 %; Ener. z Bł.: 1.76 %;	Wartość energetyczna: 2169.06 kcal; Białko ogółem: 100.76 g; Tłuszcz: 80.31 g; Kw. tł. nasy.: 41.24 g; Węglowodany ogółem: 273.51 g; W tym cukry: 30.90 g; Błonnik pok.: 24.81 g; Sól: 8.16 g; WW: 24.79 Por; : 18.58 %; : 50.44 %; Ener. z T: 33.32 %; Ener. z Bł.: 2.29 %;	Wartość energetyczna: 2130.86 kcal; Białko ogółem: 92.98 g; Tłuszcz: 79.64 g; Kw. tł. nasy.: 41.99 g; Węglowodany ogółem: 273.51 g; W tym cukry: 30.90 g; Błonnik pok.: 24.81 g; Sól: 8.05 g; WW: 24.79 Por; : 17.45 %; : 51.34 %; Ener. z T: 33.63 %; Ener. z Bł.: 2.33 %;	

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,