

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-21 do dnia 2025-05-30 KUCHNIA LUBLIN USD

| L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw I |           | L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw II                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw I                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw II                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                          | L- MSWIA 3 Z ogr. tłuszczu zestaw I                                                                                                                                                                                                                                     |  | L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl. zest. I |  | L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl. zest. II                                                                                                                                                                                                                                        |  |
|--------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 2025-05-21 środa               | Śniadanie | Ryż na mleku 350 ml ( <u>MLE</u> ,<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> ,)<br>Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Salata zielona 25 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,)<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |                                               |  | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ,<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> ,)<br>Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Papryka świeża 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |  |
|                                | Obiad     | Grycikowa z ziemniakami* 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ,)<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Eskalopka z kurczaka 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ,)<br>Surówka z marchwi i chrzanu z olejem () 150 g ( <u>MLE, S02</u> ,)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt                                                                                                                                    | Grycikowa z ziemniakami* 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ,)<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Jajko sadzone kl M 2 szt ( <u>JAJ, MLE</u> ,)<br>Surówka z marchwi i chrzanu z olejem () 150 g ( <u>MLE, S02</u> ,)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt                                                       | Grycikowa z ziemniakami* 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ,)<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ,)<br>Dynia duszona z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt                  | Grycikowa z ziemniakami* 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ,)<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ,)<br>Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ,)<br>Dynia duszona z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Grycikowa z ziemniakami* 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ,)<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ,)<br>Dynia duszona z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Grycikowa z ziemniakami* 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ,)<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Surówka z marchwi i chrzanu z olejem () 150 g ( <u>MLE, S02</u> ,)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Grycikowa z ziemniakami* 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ,)<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Jajko sadzone kl M (mało tłuszczu) 2 szt ( <u>JAJ, MLE</u> ,)<br>Surówka z marchwi i chrzanu z olejem () 150 g ( <u>MLE, S02</u> ,)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml |  |                                               |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|                                | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,)<br>Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> ,)<br>Parówki drobiowe (kiet drobno rozdr wędz. parz w osłonce niejadalnej) 140 g ( <u>S02</u> ,)<br>Musztarda 15 g ( <u>GOR</u> ,)<br>Salatka z pomidorów i koperku 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> ,)<br>Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Salatka z pomidorów i koperku 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> ,)<br>Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Salatka z pomidorów i koperku 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> ,)<br>Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt                                                                                  | Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> ,)<br>Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Salatka z pomidorów i koperku 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |                                               |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|                                | PN        | Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u> ,)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ,)<br>Dżem 25 g 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |                                               |  | Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,)<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Filet zapiekany drobiowy 20 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Salata zielona 10 g                                                                                                           |  |
|                                |           | Wartość energetyczna: 3122.89 kcal; Białko ogółem: 100.21 g; Tłuszcz: 132.23 g; Kw. tł. nasy.: 46.98 g; Węglowodany ogółem: 390.98 g; W tym cukry: 78.21 g; Błonnik pok.: 24.50 g; Sól: 9.59 g;                                                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 3033.84 kcal; Białko ogółem: 93.91 g; Tłuszcz: 128.40 g; Kw. tł. nasy.: 52.62 g; Węglowodany ogółem: 383.46 g; W tym cukry: 77.51 g; Błonnik pok.: 24.27 g; Sól: 9.60 g;                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2682.44 kcal; Białko ogółem: 108.56 g; Tłuszcz: 81.53 g; Kw. tł. nasy.: 37.99 g; Węglowodany ogółem: 383.42 g; W tym cukry: 74.88 g; Błonnik pok.: 21.36 g; Sól: 6.55 g;                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2643.87 kcal; Białko ogółem: 95.63 g; Tłuszcz: 82.65 g; Kw. tł. nasy.: 38.88 g; Węglowodany ogółem: 384.02 g; W tym cukry: 74.88 g; Błonnik pok.: 21.36 g; Sól: 6.44 g;                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2438.99 kcal; Białko ogółem: 95.14 g; Tłuszcz: 71.00 g; Kw. tł. nasy.: 32.59 g; Węglowodany ogółem: 360.22 g; W tym cukry: 54.50 g; Błonnik pok.: 20.94 g; Sól: 5.75 g;                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2140.40 kcal; Białko ogółem: 93.05 g; Tłuszcz: 71.75 g; Kw. tł. nasy.: 29.48 g; Węglowodany ogółem: 294.44 g; W tym cukry: 20.70 g; Błonnik pok.: 26.99 g; Sól: 7.24 g;                                                            | Wartość energetyczna: 2131.75 kcal; Białko ogółem: 80.14 g; Tłuszcz: 76.18 g; Kw. tł. nasy.: 32.55 g; Węglowodany ogółem: 295.06 g; W tym cukry: 20.72 g; Błonnik pok.: 26.99 g; Sól: 7.15 g;                                                                           |  |                                               |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-21 do dnia 2025-05-30 KUCHNIA LUBLIN USD

| L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw I |                                                                                                                                                                                                   | L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw II                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                   | L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                   | L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw II                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                   | L- MSWIA 3 Z ogr. tłuszczu zestaw I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                  | L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl. zest. I                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                  | L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl. zest. II                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                  |  |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 2025-05-22 czwartek            | Śniadanie                                                                                                                                                                                         | Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka drobiowa luksusowa z fileta- wędlina drobiowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 60 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR, SO2.</u> )<br>Salata zielona 25 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt |                                                                                                                                                                                                   | Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka drobiowa luksusowa z fileta- wędlina drobiowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 60 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR, SO2.</u> )<br>Salata zielona 25 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt |                                                                                                                                                                                                   | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka drobiowa luksusowa z fileta- wędlina drobiowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 60 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR, SO2.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt |                                                                                                                                                                                                   | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka drobiowa luksusowa z fileta- wędlina drobiowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 60 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR, SO2.</u> )<br>Salata zielona 25 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                  |  |
|                                |                                                                                                                                                                                                   | Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem ( ) 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                   | Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Spaghetti wegetariańskie z soczewicą 300 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem ( ) 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                   | Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Mus z jabłek prażonych 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                   | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) ( ) * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt                                                                                               |                                                                                                                                                                                                  | Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c ( ) 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml |                                                                                                                                                                                                  | Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron (pełnoziarnisty) wegetariański z soczewicą 300 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c ( ) 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml |                                                                                                                                                                                                  |  |
|                                | Kolacja                                                                                                                                                                                           | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> )<br>Paszтет z fasoli* 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt                                                                                              |                                                                                                                                                                                                   | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                   | Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Paszтет z fasoli* 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                  |  |
|                                |                                                                                                                                                                                                   | Banan 1szt. 1 szt<br>Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                   | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                   | Jabłko 1 szt. 1 szt<br>Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                   | Jabłko 1 szt. 1 szt<br>Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                  |  |
|                                | Wartość energetyczna: 2700.43 kcal;<br>Białko ogółem: 80.58 g; Tłuszcz: 88.98 g; Kw. tł. nasy.: 33.82 g; Węglowodany ogółem: 397.45 g; W tym cukry: 108.18 g; Błonnik pok.: 31.66 g; Sól: 5.70 g; |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2550.09 kcal;<br>Białko ogółem: 74.24 g; Tłuszcz: 71.83 g; Kw. tł. nasy.: 30.98 g; Węglowodany ogółem: 405.91 g; W tym cukry: 108.03 g; Błonnik pok.: 33.78 g; Sól: 5.57 g; |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2461.45 kcal;<br>Białko ogółem: 81.44 g; Tłuszcz: 74.11 g; Kw. tł. nasy.: 33.04 g; Węglowodany ogółem: 365.77 g; W tym cukry: 100.65 g; Błonnik pok.: 23.72 g; Sól: 6.44 g; |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2400.06 kcal;<br>Białko ogółem: 77.49 g; Tłuszcz: 60.38 g; Kw. tł. nasy.: 31.90 g; Węglowodany ogółem: 387.57 g; W tym cukry: 136.20 g; Błonnik pok.: 19.32 g; Sól: 5.88 g; |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2295.01 kcal;<br>Białko ogółem: 77.64 g; Tłuszcz: 70.41 g; Kw. tł. nasy.: 30.51 g; Węglowodany ogółem: 335.85 g; W tym cukry: 64.59 g; Błonnik pok.: 21.97 g; Sól: 5.43 g; |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2289.81 kcal;<br>Białko ogółem: 71.60 g; Tłuszcz: 83.51 g; Kw. tł. nasy.: 30.26 g; Węglowodany ogółem: 313.03 g; W tym cukry: 40.62 g; Błonnik pok.: 36.51 g; Sól: 5.85 g; |                                                                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2132.13 kcal;<br>Białko ogółem: 64.38 g; Tłuszcz: 65.58 g; Kw. tł. nasy.: 27.23 g; Węglowodany ogółem: 322.30 g; W tym cukry: 40.55 g; Błonnik pok.: 38.34 g; Sól: 5.69 g; |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-21 do dnia 2025-05-30 KUCHNIA LUBLIN USD

| L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw I                                                                                                                                                                  |           | L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw II                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                         | L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw I                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                | L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw II                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                  | L- MSWIA 3 Z ogr. tłuszczu zestaw I                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  | L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl. zest. I                                                                                                                                                                                                                                    |  | L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl. zest. II                                                                                                                                                |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 2025-05-23 piątek                                                                                                                                                                               | Śniadanie | Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Rogal maślany 50g. 2 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                  | Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Rogal maślany 50g. 2 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt |  | Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żyrni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |  |                                                                                                                                                                                               |  |
|                                                                                                                                                                                                 | Obiad     | Kalafiorowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt                                                                                | Kalafiorowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Kalafiorowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> )<br>Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt                                                          | Kalafiorowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Ryżowa (bez mleka)* 350 ml ( <u>SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> )<br>Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt                                                         | Kalafiorowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> )<br>Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   | Kalafiorowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                              |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |                                                                                                                                                                                               |  |
|                                                                                                                                                                                                 | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żyrni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żyrni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Ogórek świeży 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt                      |                                                                                                                                                                                                                                                         | Chleb mieszany pszenno-żyrni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Salata zielona 25 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt |                                                                                                                                                                                                                                                                | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Chleb razowy pszenno-żyrni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Ogórek świeży 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |                                                                                                                                                                                               |  |
|                                                                                                                                                                                                 | PN        | Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt<br>Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                  | Mus z jabłek prażonych 100 g<br>Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                     |  | Chleb razowy pszenno-żyrni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ser żółty 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Salata zielona 5 g                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                                                               |  |
| Wartość energetyczna: 2815.32 kcal; Białko ogółem: 105.57 g; Tłuszcz: 89.83 g; Kw. tł. nasy.: 34.98 g; Węglowodany ogółem: 409.62 g; W tym cukry: 115.45 g; Błonnik pok.: 21.18 g; Sól: 4.76 g; |           | Wartość energetyczna: 2621.07 kcal; Białko ogółem: 98.40 g; Tłuszcz: 78.71 g; Kw. tł. nasy.: 34.90 g; Węglowodany ogółem: 393.89 g; W tym cukry: 115.41 g; Błonnik pok.: 20.10 g; Sól: 4.57 g;                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2658.73 kcal; Białko ogółem: 106.59 g; Tłuszcz: 78.18 g; Kw. tł. nasy.: 34.05 g; Węglowodany ogółem: 395.56 g; W tym cukry: 112.31 g; Błonnik pok.: 19.52 g; Sól: 4.39 g;                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2620.53 kcal; Białko ogółem: 98.82 g; Tłuszcz: 77.50 g; Kw. tł. nasy.: 34.79 g; Węglowodany ogółem: 395.56 g; W tym cukry: 112.31 g; Błonnik pok.: 19.52 g; Sól: 4.28 g;                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2368.44 kcal; Białko ogółem: 91.06 g; Tłuszcz: 63.89 g; Kw. tł. nasy.: 27.36 g; Węglowodany ogółem: 376.08 g; W tym cukry: 98.11 g; Błonnik pok.: 19.50 g; Sól: 4.43 g;                                                                                                                                              |  | Wartość energetyczna: 2121.43 kcal; Białko ogółem: 100.29 g; Tłuszcz: 75.60 g; Kw. tł. nasy.: 36.48 g; Węglowodany ogółem: 271.72 g; W tym cukry: 22.92 g; Błonnik pok.: 23.35 g; Sól: 6.63 g;                                                                                   |  | Wartość energetyczna: 2083.23 kcal; Białko ogółem: 92.52 g; Tłuszcz: 74.92 g; Kw. tł. nasy.: 37.23 g; Węglowodany ogółem: 271.72 g; W tym cukry: 22.92 g; Błonnik pok.: 23.35 g; Sól: 6.52 g; |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-21 do dnia 2025-05-30 KUCHNIA LUBLIN USD

|                   | L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw II | L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw II | L- MSWIA 3 Z ogr. tłuszczu zestaw I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl. zest. I                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl. zest. II |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 2025-05-24 sobota | <b>Śniadanie</b><br>Płatki pszenne na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g ( <b>SOJ,</b> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt |                                 | Płatki pszenne na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g ( <b>SOJ,</b> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt |                                    | Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g ( <b>SOJ,</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g ( <b>SOJ,</b> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |                                                |
|                   | <b>Obiad</b><br>Dyniowa z makaronem* 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 220 g ( <b>GLU JECZ,</b> )<br>Potrawka drobiowa 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Buraczki oprószane () 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt                                                                                                                                               |                                 | Dyniowa z makaronem* 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 220 g ( <b>GLU JECZ,</b> )<br>Potrawka drobiowa 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Buraczki oprószane () 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt                                                                                                                                   |                                    | Dyniowa z makaronem* 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 220 g ( <b>GLU JECZ,</b> )<br>Potrawka drobiowa 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Buraczki oprószane () 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt                                                                    | Dyniowa z makaronem* 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 220 g ( <b>GLU JECZ,</b> )<br>Potrawka drobiowa 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                        |                                                |
|                   | <b>Kolacja</b><br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Leczo z kukini z kielbasą 350 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt                                                                                                     |                                 | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ,</b> )<br>Salata zielona 25 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt                                                     |                                    | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g ( <b>SOJ,</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt                                                                         | Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ,</b> )<br>Salata zielona 25 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                  |                                                |
|                   | <b>PN</b><br>Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                 | Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                    | Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                          | Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> )<br>Twaróg półtłusty 20 g ( <b>MLE,</b> )<br>Papryka świeża 15 g                                                                                                                                                                             |                                                |
|                   | Wartość energetyczna: 2601.30 kcal;<br>Białko ogółem: 90.07 g; Tłuszcz: 96.71 g; Kw. tł. nasy.: 38.98 g; Węglowodany ogółem: 359.47 g; W tym cukry: 113.52 g; Błonnik pok.: 29.25 g; Sól: 9.74 g;                                                                                                                                                                                                                                                     |                                 | Wartość energetyczna: 2242.04 kcal;<br>Białko ogółem: 87.73 g; Tłuszcz: 64.35 g; Kw. tł. nasy.: 32.14 g; Węglowodany ogółem: 343.15 g; W tym cukry: 105.26 g; Błonnik pok.: 25.57 g; Sól: 9.19 g;                                                                                                                                                                                                                         |                                    | Wartość energetyczna: 2097.29 kcal;<br>Białko ogółem: 81.13 g; Tłuszcz: 57.84 g; Kw. tł. nasy.: 28.59 g; Węglowodany ogółem: 327.72 g; W tym cukry: 90.52 g; Błonnik pok.: 23.63 g; Sól: 8.57 g;                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 1963.66 kcal;<br>Białko ogółem: 75.69 g; Tłuszcz: 67.12 g; Kw. tł. nasy.: 30.29 g; Węglowodany ogółem: 276.59 g; W tym cukry: 24.86 g; Błonnik pok.: 26.20 g; Sól: 9.82 g;                                                                                                                                                |                                                |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-21 do dnia 2025-05-30 KUCHNIA LUBLIN USD

|                      | L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw II | L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw II | L- MSWIA 3 Z ogr. tłuszczu zestaw I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl. zest. I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl. zest. II |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 2025-05-25 niedziela | <b>Śniadanie</b><br>Kasza manna na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Kielbasa Krotoszyńska-wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt |                                 | Kasza manna na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt |                                    | Kasza manna na wywarze jarzynowym* 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Kasza manna na wywarze jarzynowym* 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Kielbasa Krotoszyńska-wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |                                                |
|                      | <b>Obiad</b><br>Pomidorowa z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Salata zielona z koperkiem i olejem 60 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt                                                                                                                                                                                                               |                                 | Pomidorowa z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Salata zielona z koperkiem i olejem 60 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt                                                                                                                                                                                   |                                    | Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt                                                                                            | Pomidorowa z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Schab gotowany 100 g<br>Salata zielona z koperkiem i olejem 60 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                  |                                                |
|                      | <b>Kolacja</b><br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Ser żółty 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Salata zielona 25 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt                                                                                                                                                                 |                                 | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Salata zielona 25 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt                                                                                                                                                   |                                    | Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt                                                                                                                                                                        | Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Ser żółty 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Papryka świeża 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                     |                                                |
|                      | <b>PN</b><br>Banan 1szt. 1 szt<br>Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                 | Banan 1szt. 1 szt<br>Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                    | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                |
|                      | Wartość energetyczna: 2668.38 kcal;<br>Białko ogółem: 102.84 g; Tłuszcz: 94.36 g; Kw. tł. nasy.: 45.65 g; Węglowodany ogółem: 365.13 g; W tym cukry: 93.95 g; Błonnik pok.: 22.63 g; Sól: 7.86 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                 | Wartość energetyczna: 2386.85 kcal;<br>Białko ogółem: 107.84 g; Tłuszcz: 64.12 g; Kw. tł. nasy.: 34.49 g; Węglowodany ogółem: 353.83 g; W tym cukry: 97.29 g; Błonnik pok.: 20.77 g; Sól: 6.51 g;                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                    | Wartość energetyczna: 2212.93 kcal;<br>Białko ogółem: 100.06 g; Tłuszcz: 62.14 g; Kw. tł. nasy.: 30.69 g; Węglowodany ogółem: 324.36 g; W tym cukry: 70.62 g; Błonnik pok.: 22.94 g; Sól: 5.94 g;                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2134.72 kcal;<br>Białko ogółem: 102.98 g; Tłuszcz: 75.26 g; Kw. tł. nasy.: 41.80 g; Węglowodany ogółem: 276.42 g; W tym cukry: 30.86 g; Błonnik pok.: 23.48 g; Sól: 7.88 g;                                                                                                                                                                                          |                                                |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-21 do dnia 2025-05-30 KUCHNIA LUBLIN USD

| L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw I |           | L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw II                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw II                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                     | L- MSWIA 3 Z ogr. tłuszczu zestaw I                                                                                                                                                                                                                                                                      |  | L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl. zest. I                                                                                                                                                                                                                    |  | L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl. zest. II |  |
|--------------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------|--|
| 2025-05-26 poniedziałek        | Śniadanie | Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt |                                                                                                                                                                                                                                                     | Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |  |                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |                                                |  |
|                                | Obiad     | Brokułowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Naleśniki z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt                                                                                                        | Brokułowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt                     | Brokułowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt                                                                           | Brokułowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Ryżowa (bez mleka)* 350 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt                                                                    | Brokułowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Brokułowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml               |  |                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |                                                |  |
|                                | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szprot w sosie pomidorowym 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> )<br>Sałata zielona 25 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt                                                         | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 25 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 25 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt                                              | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt     | Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 25 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |                                                |  |
|                                | PN        | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  | Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Pomidor 15 g |  |                                                |  |
|                                |           | Wartość energetyczna: 2477.68 kcal;<br>Białko ogółem: 97.67 g; Tłuszcz: 79.86 g; Kw. tł. nasy.: 36.91 g; Węglowodany ogółem: 352.86 g; W tym cukry: 99.88 g; Błonnik pok.: 22.12 g; Sól: 7.92 g;                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2291.53 kcal;<br>Białko ogółem: 96.17 g; Tłuszcz: 77.19 g; Kw. tł. nasy.: 35.69 g; Węglowodany ogółem: 314.10 g; W tym cukry: 63.68 g; Błonnik pok.: 21.71 g; Sól: 8.31 g;                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2141.60 kcal;<br>Białko ogółem: 90.32 g; Tłuszcz: 63.59 g; Kw. tł. nasy.: 33.24 g; Węglowodany ogółem: 312.19 g; W tym cukry: 75.06 g; Błonnik pok.: 20.99 g; Sól: 7.74 g;                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2280.75 kcal;<br>Białko ogółem: 99.82 g; Tłuszcz: 73.68 g; Kw. tł. nasy.: 34.66 g; Węglowodany ogółem: 315.07 g; W tym cukry: 66.58 g; Błonnik pok.: 21.01 g; Sól: 8.16 g;                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 1971.39 kcal;<br>Białko ogółem: 79.18 g; Tłuszcz: 57.12 g; Kw. tł. nasy.: 29.15 g; Węglowodany ogółem: 293.73 g; W tym cukry: 52.83 g; Błonnik pok.: 17.73 g; Sól: 7.35 g;                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2042.94 kcal;<br>Białko ogółem: 93.98 g; Tłuszcz: 71.55 g; Kw. tł. nasy.: 34.08 g; Węglowodany ogółem: 264.02 g; W tym cukry: 23.41 g; Błonnik pok.: 28.07 g; Sól: 7.44 g;                                                    | Wartość energetyczna: 1933.40 kcal;<br>Białko ogółem: 86.53 g; Tłuszcz: 62.63 g; Kw. tł. nasy.: 33.10 g; Węglowodany ogółem: 263.67 g; W tym cukry: 29.75 g; Błonnik pok.: 27.79 g; Sól: 7.20 g;                                                                                                         |  |                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |                                                |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-21 do dnia 2025-05-30 KUCHNIA LUBLIN USD

| L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw I                                                                                                                                                                 |           | L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw II                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw II                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                          | L- MSWIA 3 Z ogr. tłuszczu zestaw I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  | L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl. zest. I                                                                                                                                                 |  | L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl. zest. II                                                                                                                                                |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 2025-05-27 wtorek                                                                                                                                                                              | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> )<br>Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> )<br>Rzodkiewka 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt |                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> )<br>Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> )<br>Rzodkiewka 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |  |                                                                                                                                                                                               |  |                                                                                                                                                                                               |  |
|                                                                                                                                                                                                | Obiad     | Pieczarkowa z ziemniakami * () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko. 220 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt                                                                                        | Pieczarkowa z ziemniakami * () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* 300 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> )<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Jarzynowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko. 220 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Dynia duszona z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt                                                                              | Jarzynowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* 300 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> )<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Dynia duszona z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko. 220 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Dynia duszona z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt    | Pieczarkowa z ziemniakami * () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko. 220 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Pieczarkowa z ziemniakami * () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* 300 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                     |  |                                                                                                                                                                                               |  |                                                                                                                                                                                               |  |
|                                                                                                                                                                                                | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Salata zielona 25 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka drobiowa luksusowa z fileta-wędlina drobiowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 60 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR, S02.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Salata zielona 25 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |                                                                                                                                                                                               |  |                                                                                                                                                                                               |  |
|                                                                                                                                                                                                | PN        | Sok owocowo-warzywny 300 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka drobiowa luksusowa z fileta-wędlina drobiowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR, S02.</u> )<br>Gruszka 1szt. 150 g                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |                                                                                                                                                                                               |  |                                                                                                                                                                                               |  |
| Wartość energetyczna: 2497.14 kcal; Białko ogółem: 102.45 g; Tłuszcz: 86.88 g; Kw. tł. nasy.: 36.58 g; Węglowodany ogółem: 337.34 g; W tym cukry: 58.36 g; Błonnik pok.: 24.17 g; Sól: 6.86 g; |           | Wartość energetyczna: 2195.02 kcal; Białko ogółem: 72.27 g; Tłuszcz: 72.19 g; Kw. tł. nasy.: 33.11 g; Węglowodany ogółem: 326.43 g; W tym cukry: 62.50 g; Błonnik pok.: 26.53 g; Sól: 6.25 g;                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2398.45 kcal; Białko ogółem: 99.86 g; Tłuszcz: 80.32 g; Kw. tł. nasy.: 34.87 g; Węglowodany ogółem: 332.60 g; W tym cukry: 61.57 g; Błonnik pok.: 20.90 g; Sól: 6.05 g;                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2096.33 kcal; Białko ogółem: 69.67 g; Tłuszcz: 65.63 g; Kw. tł. nasy.: 31.40 g; Węglowodany ogółem: 321.70 g; W tym cukry: 65.71 g; Błonnik pok.: 23.25 g; Sól: 5.43 g;                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2225.10 kcal; Białko ogółem: 78.54 g; Tłuszcz: 72.81 g; Kw. tł. nasy.: 29.15 g; Węglowodany ogółem: 315.79 g; W tym cukry: 44.08 g; Błonnik pok.: 18.89 g; Sól: 4.93 g;                                                                                                                                                                               |  | Wartość energetyczna: 2319.81 kcal; Białko ogółem: 96.09 g; Tłuszcz: 86.36 g; Kw. tł. nasy.: 35.69 g; Węglowodany ogółem: 299.44 g; W tym cukry: 31.05 g; Błonnik pok.: 29.38 g; Sól: 7.29 g; |  | Wartość energetyczna: 2017.69 kcal; Białko ogółem: 65.90 g; Tłuszcz: 71.67 g; Kw. tł. nasy.: 32.22 g; Węglowodany ogółem: 288.54 g; W tym cukry: 35.18 g; Błonnik pok.: 31.74 g; Sól: 6.67 g; |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-21 do dnia 2025-05-30 KUCHNIA LUBLIN USD

| L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw I |                                                                                                                                                                                                 | L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw II                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                          | L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                          | L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw II                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                 | L- MSWIA 3 Z ogr. tłuszczu zestaw I                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                               | L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl. zest. I                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                               | L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl. zest. II                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                 |  |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 2025-05-28 środa               | Śniadanie                                                                                                                                                                                       | Platki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> )<br>Ser żółty 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Papryka świeża 60 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt                    |                                                                                                                                                                                                                                          | Platki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt               |                                                                                                                                                                                                                                          | Platki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt |                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Platki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt |                                                                                                                                                                                               | Platki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU OW.</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> )<br>Ser żółty 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Papryka świeża 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                 |  |
|                                | Obiad                                                                                                                                                                                           | Krupnik jęczmienny z ziemniakami*() 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Cwikła z chrzanem () 150 g ( <u>MLE, SO2.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Krupnik jęczmienny z ziemniakami*() 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> )<br>Pierogi z serem - chłodzone 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Krupnik jęczmienny z ziemniakami*() 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki oprószone () 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Krupnik jęczmienny z ziemniakami*() 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> )<br>Pierogi z serem - chłodzone 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)*() 350 ml ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki oprószone () 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt                | Krupnik jęczmienny z ziemniakami*() 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Cwikła z chrzanem () 150 g ( <u>MLE, SO2.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Krupnik jęczmienny z ziemniakami*() 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> )<br>Pierogi z serem - chłodzone 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Cwikła z chrzanem () 150 g ( <u>MLE, SO2.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                       |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                 |  |
|                                | Kolacja                                                                                                                                                                                         | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> )<br>Paszтет z fasoli () 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Salata zielona 25 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt                         |                                                                                                                                                                                                                                          | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Salata zielona 25 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt                                      |                                                                                                                                                                                                                                          | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> )<br>Paszтет z fasoli () 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Salata zielona 25 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                       |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                 |  |
|                                | PN                                                                                                                                                                                              | Banan 1szt. 1 szt<br>Andruty 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                               | Mus z jabłek prażonych 100 g<br>Andruty 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                               | Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 15 g |                                                                                                                                                                                               | Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo. naturalny 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 15 g |  |
|                                | Wartość energetyczna: 2917.10 kcal; Białko ogółem: 102.79 g; Tłuszcz: 92.51 g; Kw. tł. nasy.: 44.11 g; Węglowodany ogółem: 435.21 g; W tym cukry: 119.83 g; Błonnik pok.: 34.30 g; Sól: 7.24 g; |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 3194.41 kcal; Białko ogółem: 109.71 g; Tłuszcz: 97.21 g; Kw. tł. nasy.: 44.59 g; Węglowodany ogółem: 478.19 g; W tym cukry: 145.63 g; Błonnik pok.: 33.54 g; Sól: 5.57 g;                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2576.19 kcal; Białko ogółem: 103.33 g; Tłuszcz: 64.07 g; Kw. tł. nasy.: 31.26 g; Węglowodany ogółem: 407.91 g; W tym cukry: 112.46 g; Błonnik pok.: 25.88 g; Sól: 6.35 g;                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2830.44 kcal; Białko ogółem: 107.91 g; Tłuszcz: 68.57 g; Kw. tł. nasy.: 32.29 g; Węglowodany ogółem: 448.15 g; W tym cukry: 141.89 g; Błonnik pok.: 25.59 g; Sól: 6.86 g;                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2214.59 kcal; Białko ogółem: 88.97 g; Tłuszcz: 53.57 g; Kw. tł. nasy.: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 357.21 g; W tym cukry: 77.16 g; Błonnik pok.: 22.09 g; Sól: 5.65 g; |                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2344.71 kcal; Białko ogółem: 90.21 g; Tłuszcz: 84.13 g; Kw. tł. nasy.: 41.26 g; Węglowodany ogółem: 325.18 g; W tym cukry: 31.07 g; Błonnik pok.: 33.48 g; Sól: 7.67 g; |                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2542.64 kcal; Białko ogółem: 97.07 g; Tłuszcz: 88.67 g; Kw. tł. nasy.: 41.41 g; Węglowodany ogółem: 349.09 g; W tym cukry: 35.55 g; Błonnik pok.: 34.23 g; Sól: 6.23 g; |                                                                                                                                                                 |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-21 do dnia 2025-05-30 KUCHNIA LUBLIN USD

| L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw I |           | L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw II                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw II                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | L- MSWIA 3 Z ogr. tłuszczu zestaw I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  | L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl. zest. I |  | L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl. zest. II |  |
|--------------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------|--|------------------------------------------------|--|
| 2025-05-29 czwartek            | Śniadanie | Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Rzodkiewka 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Rzodkiewka 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                        |  |                                               |  |                                                |  |
|                                | Obiad     | Barszcz biały z ziemniakami (*) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Gołąbki z ryżem i wieprzowiną 200 g ( <u>JAJ, SEL,</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Salata zielona z jogurtem 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt                                                                                                   | Barszcz biały z ziemniakami (*) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> )<br>Pulpet ryżowy z włoszczyzną* 200 g ( <u>JAJ, SEL,</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Salata zielona z jogurtem 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Maślanka 150 ml ( <u>MLE,</u> )                                                                                                       | Ziemniaczana * () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g ( <u>SEL,</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Salata zielona z jogurtem 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt                                                                                                         | Ziemniaczana * () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Pulpet ryżowy z włoszczyzną* 200 g ( <u>JAJ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Salata zielona z jogurtem 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Maślanka 150 ml ( <u>MLE,</u> )                                          | Ziemniaczana *(bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g ( <u>SEL,</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Cukinia pieczona * 60 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt                                                                                                  | Barszcz biały z ziemniakami (*) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> )<br>Gołąbki z ryżem i wieprzowiną 200 g ( <u>JAJ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Salata zielona z jogurtem 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Maślanka 150 ml ( <u>MLE,</u> ) | Barszcz biały z ziemniakami (*) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> )<br>Pulpet ryżowy z włoszczyzną* 200 g ( <u>JAJ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Salata zielona z jogurtem 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Maślanka 150 ml ( <u>MLE,</u> ) |  |                                               |  |                                                |  |
|                                | Kolejca   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Kielbasa Krotoszyńska-wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Salatka jarzynowa z olejem* 150 g ( <u>SEL,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z pol. kawałków miesa 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )<br>Salatka jarzynowa z olejem* 150 g ( <u>SEL,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z pol. kawałków miesa 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z pol. kawałków miesa 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Kielbasa Krotoszyńska-wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Salatka jarzynowa z olejem* 150 g ( <u>SEL,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |                                               |  |                                                |  |
|                                | PN        | Jabłko 1 szt 1 szt<br>Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Jabłko 1 szt 1 szt<br>Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Jabłko 1 szt 1 szt<br>Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |                                               |  |                                                |  |
|                                |           | Wartość energetyczna: 2673.27 kcal;<br>Białko ogółem: 95.96 g; Tłuszcz: 87.15 g; Kw. tł. nasy.: 37.56 g; Węglowodany ogółem: 392.20 g; W tym cukry: 78.34 g; Błonnik pok.: 32.12 g; Sól: 7.52 g;                                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2459.42 kcal;<br>Białko ogółem: 85.05 g; Tłuszcz: 75.42 g; Kw. tł. nasy.: 35.79 g; Węglowodany ogółem: 371.92 g; W tym cukry: 78.73 g; Błonnik pok.: 24.94 g; Sól: 7.57 g;                                                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2453.63 kcal;<br>Białko ogółem: 90.82 g; Tłuszcz: 84.54 g; Kw. tł. nasy.: 36.00 g; Węglowodany ogółem: 341.68 g; W tym cukry: 74.28 g; Błonnik pok.: 23.77 g; Sól: 6.30 g;                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2775.03 kcal;<br>Białko ogółem: 90.56 g; Tłuszcz: 73.60 g; Kw. tł. nasy.: 34.17 g; Węglowodany ogółem: 449.16 g; W tym cukry: 79.85 g; Błonnik pok.: 27.95 g; Sól: 8.01 g;                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2053.28 kcal;<br>Białko ogółem: 76.76 g; Tłuszcz: 61.73 g; Kw. tł. nasy.: 31.00 g; Węglowodany ogółem: 305.06 g; W tym cukry: 60.67 g; Błonnik pok.: 19.75 g; Sól: 5.71 g;                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2403.09 kcal;<br>Białko ogółem: 87.17 g; Tłuszcz: 81.23 g; Kw. tł. nasy.: 34.10 g; Węglowodany ogółem: 348.13 g; W tym cukry: 40.72 g; Błonnik pok.: 33.69 g; Sól: 7.55 g;                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2504.61 kcal;<br>Białko ogółem: 83.14 g; Tłuszcz: 69.86 g; Kw. tł. nasy.: 32.36 g; Węglowodany ogółem: 402.17 g; W tym cukry: 42.20 g; Błonnik pok.: 32.31 g; Sól: 8.28 g;                                                                                                                                                   |  |                                               |  |                                                |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-21 do dnia 2025-05-30 KUCHNIA LUBLIN USD

| L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw I |                                                                                                                                                                                                 | L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw II                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                     | L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw I                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                               | L- MSWIA 2 Łatwo strawna zestaw II                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                           | L- MSWIA 3 Z ogr. tłuszczu zestaw I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  | L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl. zest. I                                                                                                                                                                                                                                                 |  | L- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przysw. węgl. zest. II |  |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------|--|
| 2025-05-30                     | Śniadanie                                                                                                                                                                                       | Płatki pszenne na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bułka maślana 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                           | Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Bułka maślana 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt |  | Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |  |                                                |  |
|                                | Obiad                                                                                                                                                                                           | Koperkowa z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt                                                                                 | Koperkowa z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Koperkowa z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt                                            | Koperkowa z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Koperkowa z makaronem (bez mleka)* 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt                               | Koperkowa z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</u> )<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Koperkowa z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                              |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |                                                |  |
|                                | Kolacja                                                                                                                                                                                         | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Salata zielona 25 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt                                 |                                                                                                                                                                                                                                                     | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Salata zielona 25 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt |                                                                                                                                                                                                                                                               | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szyńska Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt |                                                                                                                                                                                                                                           | Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Salata zielona 25 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |                                                |  |
|                                | PN                                                                                                                                                                                              | Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt<br>Podpiłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                           | Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 15 g                                                                                                                                                                                           |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |                                                |  |
|                                | Wartość energetyczna: 2781.43 kcal; Białko ogółem: 107.47 g; Tłuszcz: 90.02 g; Kw. tł. nasy.: 35.08 g; Węglowodany ogółem: 393.79 g; W tym cukry: 114.01 g; Błonnik pok.: 23.79 g; Sól: 4.91 g; | Wartość energetyczna: 2548.61 kcal; Białko ogółem: 105.59 g; Tłuszcz: 72.18 g; Kw. tł. nasy.: 33.30 g; Węglowodany ogółem: 378.06 g; W tym cukry: 113.97 g; Błonnik pok.: 22.71 g; Sól: 4.60 g;                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2597.57 kcal; Białko ogółem: 109.81 g; Tłuszcz: 78.51 g; Kw. tł. nasy.: 34.07 g; Węglowodany ogółem: 370.60 g; W tym cukry: 105.40 g; Błonnik pok.: 20.73 g; Sól: 4.60 g;                                                     | Wartość energetyczna: 2520.80 kcal; Białko ogółem: 107.32 g; Tłuszcz: 71.12 g; Kw. tł. nasy.: 33.12 g; Węglowodany ogółem: 370.60 g; W tym cukry: 105.40 g; Błonnik pok.: 20.73 g; Sól: 4.36 g;                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2313.32 kcal; Białko ogółem: 94.00 g; Tłuszcz: 64.28 g; Kw. tł. nasy.: 27.37 g; Węglowodany ogółem: 348.09 g; W tym cukry: 86.14 g; Błonnik pok.: 20.32 g; Sól: 4.56 g;                                                                 | Wartość energetyczna: 2279.77 kcal; Białko ogółem: 102.92 g; Tłuszcz: 84.85 g; Kw. tł. nasy.: 43.07 g; Węglowodany ogółem: 291.75 g; W tym cukry: 32.14 g; Błonnik pok.: 28.01 g; Sól: 7.73 g;                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2203.00 kcal; Białko ogółem: 100.44 g; Tłuszcz: 77.46 g; Kw. tł. nasy.: 42.11 g; Węglowodany ogółem: 291.75 g; W tym cukry: 32.14 g; Błonnik pok.: 28.01 g; Sól: 7.49 g;                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |                                                |  |

### **Oznaczenia alergenów:**

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

### **Oznaczenia wskaźników odż.:**

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