

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-06 do dnia 2026-01-15 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
2026-01-06 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt		Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Szyunka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt		Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Szyunka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * () 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL, S02.</u>) Kasza jęczmienna/sypko. 220 g (<u>GLU JECZ.</u>) Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLUPSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Pieczarkowa z ziemniakami * () 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL, S02.</u>) Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Jarzynowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko. 220 g (<u>GLU JECZ.</u>) Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLUPSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Jarzynowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLUPSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 350 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko. 220 g (<u>GLU JECZ.</u>) Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLUPSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Pieczarkowa z ziemniakami * () 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL, S02.</u>) Kasza jęczmienna/sypko. 220 g (<u>GLU JECZ.</u>) Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Surówka z selera i jabłka () b/c 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * () 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL, S02.</u>) Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Surówka z selera i jabłka () b/c 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Leczo z drobiem-dieta () 300 g Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt		Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Szyunka drobiowa luksusowa z fileta-wędliną drobiową parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, GOR, S02.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	PN	Sok owocowo-warzywny 300 ml						Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE</u>) Pomidor 15 g
		Wartość energetyczna: 2630.97 kcal; Białko ogółem: 109.32 g; Tłuszcz: 88.02 g; Kw. tł. nasy.: 34.75 g; Węglowodany ogółem: 358.01 g; W tym cukry: 64.48 g; Błonnik pok.: 25.25 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 2323.55 kcal; Białko ogółem: 79.30 g; Tłuszcz: 73.06 g; Kw. tł. nasy.: 32.76 g; Węglowodany ogółem: 352.06 g; W tym cukry: 69.98 g; Błonnik pok.: 32.85 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 2385.94 kcal; Białko ogółem: 101.88 g; Tłuszcz: 79.13 g; Kw. tł. nasy.: 32.82 g; Węglowodany ogółem: 331.60 g; W tym cukry: 60.74 g; Błonnik pok.: 21.13 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 2083.82 kcal; Białko ogółem: 71.70 g; Tłuszcz: 64.44 g; Kw. tł. nasy.: 29.35 g; Węglowodany ogółem: 320.70 g; W tym cukry: 64.87 g; Błonnik pok.: 23.49 g; Sól: 7.49 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: 2232.57 kcal; Białko ogółem: 100.82 g; Tłuszcz: 83.14 g; Kw. tł. nasy.: 35.60 g; Węglowodany ogółem: 284.67 g; W tym cukry: 16.46 g; Błonnik pok.: 29.25 g; Sól: 10.74 g;	Wartość energetyczna: 1930.45 kcal; Białko ogółem: 70.63 g; Tłuszcz: 68.45 g; Kw. tł. nasy.: 32.13 g; Węglowodany ogółem: 273.76 g; W tym cukry: 20.60 g; Błonnik pok.: 31.60 g; Sól: 10.12 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-06 do dnia 2026-01-15 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
2026-01-07 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 60 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt		Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt		Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami*(<u>I</u>) 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane (<u>I</u>) 250 g Wątróbka drobiowa smażona z cebulką 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cwikla z chrzanem 150 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Krupnik jęczmienny z ziemniakami*(<u>I</u>) 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Pierogi z serem - chłodzone 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Krupnik jęczmienny z ziemniakami*(<u>I</u>) 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane (<u>I</u>) 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone (<u>I</u>) 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Krupnik jęczmienny z ziemniakami*(<u>I</u>) 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Pierogi z serem - chłodzone 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)*(<u>I</u>) 350 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane (<u>I</u>) 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone (<u>I</u>) 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Krupnik jęczmienny z ziemniakami*(<u>I</u>) 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane (<u>I</u>) 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Cwikla z chrzanem b/c 150 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami*(<u>I</u>) 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Pierogi z serem - chłodzone 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
	PN	Mandarynka 150 g Andruty 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)				Mus z jabłek prażonych 100 g Andruty 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 20 g (<u>MLE</u>) Pomidor 15 g	
	Wartość energetyczna: 2704.93 kcal; Białko ogółem: 97.89 g; Tłuszcz: 95.98 g; Kw. tł. nasy.: 44.11 g; Węglowodany ogółem: 374.91 g; W tym cukry: 86.55 g; Błonnik pok.: 26.04 g; Sól: 8.97 g;	Wartość energetyczna: 2872.58 kcal; Białko ogółem: 108.35 g; Tłuszcz: 94.34 g; Kw. tł. nasy.: 44.66 g; Węglowodany ogółem: 401.05 g; W tym cukry: 96.10 g; Błonnik pok.: 25.48 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 2449.69 kcal; Białko ogółem: 102.23 g; Tłuszcz: 63.77 g; Kw. tł. nasy.: 31.06 g; Węglowodany ogółem: 377.71 g; W tym cukry: 87.86 g; Błonnik pok.: 25.34 g; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 2649.75 kcal; Białko ogółem: 111.87 g; Tłuszcz: 70.11 g; Kw. tł. nasy.: 32.54 g; Węglowodany ogółem: 395.35 g; W tym cukry: 97.94 g; Błonnik pok.: 24.65 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 2236.59 kcal; Białko ogółem: 86.97 g; Tłuszcz: 53.67 g; Kw. tł. nasy.: 25.60 g; Węglowodany ogółem: 360.21 g; W tym cukry: 62.66 g; Błonnik pok.: 21.29 g; Sól: 5.59 g;	Wartość energetyczna: 2170.45 kcal; Białko ogółem: 83.98 g; Tłuszcz: 79.54 g; Kw. tł. nasy.: 40.35 g; Węglowodany ogółem: 294.17 g; W tym cukry: 19.64 g; Błonnik pok.: 25.37 g; Sól: 9.31 g;	Wartość energetyczna: 2443.92 kcal; Białko ogółem: 95.24 g; Tłuszcz: 86.40 g; Kw. tł. nasy.: 41.88 g; Węglowodany ogółem: 327.15 g; W tym cukry: 32.56 g; Błonnik pok.: 25.82 g; Sól: 7.99 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-06 do dnia 2026-01-15 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
2026-01-08 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i cebuli 80 g (<u>MLE,</u>) Papryka konserwowa 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt		Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt		Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i cebuli 80 g (<u>MLE,</u>) Papryka konserwowa 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Surówka z marchwi i selera () 150 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Barszcz biały z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Pulpet ryżowy z włoszczyzną* 200 g (<u>JAJ, SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z marchwi i selera () 150 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Masłanka 150 ml (<u>MLE,</u>)	Ziemniaczana * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z marchwi i selera () 150 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Ziemniaczana * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pulpet ryżowy z włoszczyzną* 200 g (<u>JAJ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z marchwi i selera () 150 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Maślanka 150 ml (<u>MLE,</u>)	Ziemniaczana *(bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia pieczona * 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Barszcz biały z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Risotto z ryżem brązowym mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z marchwi i selera b/c () 150 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Pulpet ryżowy z włoszczyzną* 200 g (<u>JAJ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z marchwi i selera b/c () 150 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Maślanka 150 ml (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Salatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02,</u>) Salatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Salatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)		Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)		
		Wartość energetyczna: 2678.71 kcal; Białko ogółem: 90.71 g; Tłuszcz: 81.22 g; Kw. tł. nasy.: 37.14 g; Węglowodany ogółem: 415.89 g; W tym cukry: 90.33 g; Błonnik pok.: 44.34 g; Sól: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 2517.86 kcal; Białko ogółem: 82.42 g; Tłuszcz: 68.25 g; Kw. tł. nasy.: 34.05 g; Węglowodany ogółem: 408.44 g; W tym cukry: 95.56 g; Błonnik pok.: 34.64 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2373.11 kcal; Białko ogółem: 90.79 g; Tłuszcz: 71.43 g; Kw. tł. nasy.: 35.06 g; Węglowodany ogółem: 355.41 g; W tym cukry: 90.75 g; Błonnik pok.: 30.77 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 2694.51 kcal; Białko ogółem: 90.53 g; Tłuszcz: 60.49 g; Kw. tł. nasy.: 33.22 g; Węglowodany ogółem: 462.88 g; W tym cukry: 96.33 g; Błonnik pok.: 34.95 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 2045.28 kcal; Białko ogółem: 74.96 g; Tłuszcz: 61.73 g; Kw. tł. nasy.: 30.09 g; Węglowodany ogółem: 305.56 g; W tym cukry: 64.87 g; Błonnik pok.: 19.75 g; Sól: 5.60 g;	Wartość energetyczna: 2232.07 kcal; Białko ogółem: 80.89 g; Tłuszcz: 74.53 g; Kw. tł. nasy.: 32.67 g; Węglowodany ogółem: 325.27 g; W tym cukry: 50.81 g; Błonnik pok.: 41.61 g; Sól: 6.01 g;	Wartość energetyczna: 2551.08 kcal; Białko ogółem: 80.51 g; Tłuszcz: 62.69 g; Kw. tł. nasy.: 30.62 g; Węglowodany ogółem: 435.69 g; W tym cukry: 56.02 g; Błonnik pok.: 42.01 g; Sól: 7.72 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-06 do dnia 2026-01-15 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
2026-01-09 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka maślana 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt				Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bułka maślana 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	Obiad	Fasolowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Dyniowa z makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Dyniowa z makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Dyniowa z makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Fasolowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 15 g	
	PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Podpiłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)				Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 15 g		
		Wartość energetyczna: 2850.85 kcal; Białko ogółem: 110.55 g; Tłuszcz: 89.24 g; Kw. tł. nasy.: 35.55 g; Węglowodany ogółem: 413.39 g; W tym cukry: 117.55 g; Błonnik pok.: 30.79 g; Sól: 5.28 g;	Wartość energetyczna: 2531.64 kcal; Białko ogółem: 103.50 g; Tłuszcz: 67.70 g; Kw. tł. nasy.: 33.59 g; Węglowodany ogółem: 386.65 g; W tym cukry: 118.86 g; Błonnik pok.: 25.70 g; Sól: 4.99 g;	Wartość energetyczna: 2617.91 kcal; Białko ogółem: 106.53 g; Tłuszcz: 75.19 g; Kw. tł. nasy.: 34.53 g; Węglowodany ogółem: 387.90 g; W tym cukry: 118.96 g; Błonnik pok.: 24.95 g; Sól: 4.90 g;	Wartość energetyczna: 2541.14 kcal; Białko ogółem: 104.05 g; Tłuszcz: 67.80 g; Kw. tł. nasy.: 33.58 g; Węglowodany ogółem: 387.90 g; W tym cukry: 118.96 g; Błonnik pok.: 24.95 g; Sól: 4.66 g;	Wartość energetyczna: 2331.49 kcal; Białko ogółem: 94.74 g; Tłuszcz: 64.36 g; Kw. tł. nasy.: 27.42 g; Węglowodany ogółem: 351.52 g; W tym cukry: 88.48 g; Błonnik pok.: 21.63 g; Sól: 4.58 g;	Wartość energetyczna: 2367.28 kcal; Białko ogółem: 104.97 g; Tłuszcz: 79.57 g; Kw. tł. nasy.: 33.02 g; Węglowodany ogółem: 325.09 g; W tym cukry: 35.73 g; Błonnik pok.: 36.09 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 2048.07 kcal; Białko ogółem: 97.92 g; Tłuszcz: 58.03 g; Kw. tł. nasy.: 31.06 g; Węglowodany ogółem: 298.35 g; W tym cukry: 37.04 g; Błonnik pok.: 31.01 g; Sól: 7.57 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-06 do dnia 2026-01-15 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
2026-01-10 sobota	Śniadanie Ryż na mleku 350 ml (<u>MLE</u> , <u>PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u> ,) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02</u> ,) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt		Ryż na mleku 350 ml (<u>MLE</u> , <u>PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u> ,) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02</u> ,) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt		Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u> ,) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02</u> ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Ryż brązowy na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u> ,) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u> ,) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02</u> ,) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	Obiad Grochowa z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 220 g (<u>GLU JECZ</u> ,) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt		Selerowa z ziemniakami * () 350 ml (<u>MLE, SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko . 220 g (<u>GLU JECZ</u> ,) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt		Selerowa z ziemniakami (bez mleka)*() 350 ml (<u>SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko . 220 g (<u>GLU JECZ</u> ,) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Buraczki oprószone () 150 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Grochowa z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko . 220 g (<u>GLU JECZ</u> ,) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Kolecja Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u> ,) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz. parz w osłonce niejadalnej) 140 g (<u>SOJ</u> ,) Salata zielona 25 g Musztarda 15 g (<u>GOR</u> ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u> ,) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u> ,) Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt		Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u> ,) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u> ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u> ,) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u> ,) Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	PN Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Miód (25g) 1 szt		Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Miód (25g) 1 szt		Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Miód (25g) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Ser żółty 15 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 15 g	
	Wartość energetyczna: 3014.53 kcal; Białko ogółem: 106.00 g; Tłuszcz: 119.77 g; Kw. tł. nasy.: 47.74 g; Węglowodany ogółem: 388.43 g; W tym cukry: 63.31 g; Błonnik pok.: 27.83 g; Sól: 11.54 g;		Wartość energetyczna: 2682.91 kcal; Białko ogółem: 98.63 g; Tłuszcz: 93.94 g; Kw. tł. nasy.: 40.15 g; Węglowodany ogółem: 371.45 g; W tym cukry: 64.81 g; Błonnik pok.: 25.49 g; Sól: 7.41 g;		Wartość energetyczna: 2477.52 kcal; Białko ogółem: 91.45 g; Tłuszcz: 79.57 g; Kw. tł. nasy.: 35.85 g; Węglowodany ogółem: 358.98 g; W tym cukry: 52.61 g; Błonnik pok.: 23.16 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 2303.66 kcal; Białko ogółem: 97.15 g; Tłuszcz: 85.88 g; Kw. tł. nasy.: 36.03 g; Węglowodany ogółem: 299.84 g; W tym cukry: 19.78 g; Błonnik pok.: 32.41 g; Sól: 9.22 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-06 do dnia 2026-01-15 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
2026-01-11 niedziela	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt		Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt		Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt		Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 200 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt		Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 200 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Rosół z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt		Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	PN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych 100 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2995.48 kcal; Białko ogółem: 163.74 g; Tłuszcz: 120.79 g; Kw. tł. nasy.: 43.76 g; Węglowodany ogółem: 326.30 g; W tym cukry: 77.91 g; Błonnik pok.: 21.49 g; Sól: 7.10 g;		Wartość energetyczna: 2881.60 kcal; Białko ogółem: 165.76 g; Tłuszcz: 109.68 g; Kw. tł. nasy.: 42.98 g; Węglowodany ogółem: 320.01 g; W tym cukry: 71.80 g; Błonnik pok.: 20.29 g; Sól: 7.01 g;		Wartość energetyczna: 2794.84 kcal; Białko ogółem: 152.97 g; Tłuszcz: 107.81 g; Kw. tł. nasy.: 39.02 g; Węglowodany ogółem: 320.14 g; W tym cukry: 58.55 g; Błonnik pok.: 18.74 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2679.63 kcal; Białko ogółem: 155.50 g; Tłuszcz: 112.27 g; Kw. tł. nasy.: 40.39 g; Węglowodany ogółem: 272.74 g; W tym cukry: 33.93 g; Błonnik pok.: 28.72 g; Sól: 7.14 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-06 do dnia 2026-01-15 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	
2026-01-12 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt		Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt		Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pierogi ukraińskie () 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 220 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pierogi z serem - chłodzone 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko 220 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pierogi z serem - chłodzone 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) b/c 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 220 g Szynka wieprzowa gotowana 120 g Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) b/c 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 220 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Kolacja		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt		Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
	PN		Sok owocowo-warzywny 200 ml Wafle ryżowe 20 g				Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt		
			Wartość energetyczna: 2397.11 kcal; Białko ogółem: 90.32 g; Tłuszcz: 67.85 g; Kw. tł. nasy.: 31.24 g; Węglowodany ogółem: 368.07 g; W tym cukry: 74.43 g; Błonnik pok.: 27.13 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 2437.59 kcal; Białko ogółem: 111.03 g; Tłuszcz: 62.81 g; Kw. tł. nasy.: 32.28 g; Węglowodany ogółem: 368.32 g; W tym cukry: 72.14 g; Błonnik pok.: 25.93 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2415.86 kcal; Białko ogółem: 99.96 g; Tłuszcz: 60.30 g; Kw. tł. nasy.: 31.37 g; Węglowodany ogółem: 373.95 g; W tym cukry: 76.99 g; Błonnik pok.: 26.15 g; Sól: 6.03 g;	Wartość energetyczna: 2435.13 kcal; Białko ogółem: 109.57 g; Tłuszcz: 61.65 g; Kw. tł. nasy.: 32.11 g; Węglowodany ogółem: 370.82 g; W tym cukry: 69.40 g; Błonnik pok.: 23.97 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 2385.15 kcal; Białko ogółem: 93.84 g; Tłuszcz: 58.47 g; Kw. tł. nasy.: 28.30 g; Węglowodany ogółem: 379.58 g; W tym cukry: 64.85 g; Błonnik pok.: 23.08 g; Sól: 5.48 g;	Wartość energetyczna: 2151.94 kcal; Białko ogółem: 110.56 g; Tłuszcz: 61.90 g; Kw. tł. nasy.: 30.59 g; Węglowodany ogółem: 299.85 g; W tym cukry: 44.58 g; Błonnik pok.: 34.91 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2007.60 kcal; Białko ogółem: 75.41 g; Tłuszcz: 53.85 g; Kw. tł. nasy.: 27.19 g; Węglowodany ogółem: 312.58 g; W tym cukry: 49.80 g; Błonnik pok.: 28.22 g; Sól: 6.38 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-06 do dnia 2026-01-15 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
2026-01-13 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt		Platki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt		Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt		Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Jarzynowa z zacierką *-dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Jarzynowa z zacierką *-dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Jarzynowa z zacierką *-dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Jarzynowa z zacierką *-dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz warzywny dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Jarzynowa z zacierką *-dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Jarzynowa z zacierką *-dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () b/c 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () b/c 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Chrzan 20 g (<u>MLE, S02.</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Chrzan 20 g (<u>MLE, S02.</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
	PN	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)					Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pomidor 20 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 2642.30 kcal; Białko ogółem: 92.60 g; Tłuszcz: 91.66 g; Kw. tł. nasy.: 33.33 g; Węglowodany ogółem: 374.05 g; W tym cukry: 89.41 g; Błonnik pok.: 29.73 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2166.28 kcal; Białko ogółem: 67.75 g; Tłuszcz: 80.34 g; Kw. tł. nasy.: 32.17 g; Węglowodany ogółem: 303.61 g; W tym cukry: 93.17 g; Błonnik pok.: 27.38 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 2523.92 kcal; Białko ogółem: 98.63 g; Tłuszcz: 90.48 g; Kw. tł. nasy.: 35.35 g; Węglowodany ogółem: 340.01 g; W tym cukry: 65.98 g; Błonnik pok.: 23.74 g; Sól: 6.26 g;	Wartość energetyczna: 2441.81 kcal; Białko ogółem: 73.45 g; Tłuszcz: 84.10 g; Kw. tł. nasy.: 32.54 g; Węglowodany ogółem: 363.06 g; W tym cukry: 80.60 g; Błonnik pok.: 31.75 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2284.42 kcal; Białko ogółem: 86.76 g; Tłuszcz: 79.64 g; Kw. tł. nasy.: 30.32 g; Węglowodany ogółem: 323.19 g; W tym cukry: 52.19 g; Błonnik pok.: 24.21 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 2330.67 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz: 85.92 g; Kw. tł. nasy.: 32.24 g; Węglowodany ogółem: 309.82 g; W tym cukry: 42.78 g; Błonnik pok.: 30.03 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 2227.50 kcal; Białko ogółem: 69.14 g; Tłuszcz: 81.90 g; Kw. tł. nasy.: 34.67 g; Węglowodany ogółem: 319.93 g; W tym cukry: 44.29 g; Błonnik pok.: 35.70 g; Sól: 7.89 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-06 do dnia 2026-01-15 KUCHNIA LUBLIN USD

		L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw I	L- MSWIA 1 Podstawowa zestaw II	L- MŚWIA 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	
2026-01-14 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Papryka konserwowa 60 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt		Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt		Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt		Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb razowy pszenno-żyrni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Papryka konserwowa 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 220 g (<u>GLU JECZ.</u>) Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kopytka ziemniaczane 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Wielowarzynna z ziemniakami * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko. 220 g (<u>GLU JECZ.</u>) Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Wielowarzynna z ziemniakami * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko. 220 g (<u>GLU JECZ.</u>) Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 220 g (<u>GLU JECZ.</u>) Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () (bez cukru) 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kopytka ziemniaczane 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żyrni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żyrni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt		Chleb mieszany pszenno-żyrni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt		Chleb mieszany pszenno-żyrni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt		Chleb razowy pszenno-żyrni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	PN	Andruty 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt				Andruty 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Chleb razowy pszenno-żyrni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pomidor 20 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
		Wartość energetyczna: 2608.81 kcal; Białko ogółem: 101.92 g; Tłuszcz: 83.49 g; Kw. tł. nasy.: 35.12 g; Węglowodany ogółem: 374.80 g; W tym cukry: 88.72 g; Błonnik pok.: 27.56 g; Sól: 8.18 g;	Wartość energetyczna: 2473.80 kcal; Białko ogółem: 84.07 g; Tłuszcz: 79.96 g; Kw. tł. nasy.: 33.03 g; Węglowodany ogółem: 365.17 g; W tym cukry: 81.98 g; Błonnik pok.: 23.89 g; Sól: 8.64 g;	Wartość energetyczna: 2578.05 kcal; Białko ogółem: 101.43 g; Tłuszcz: 80.03 g; Kw. tł. nasy.: 33.57 g; Węglowodany ogółem: 374.35 g; W tym cukry: 88.80 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 2461.35 kcal; Białko ogółem: 84.86 g; Tłuszcz: 76.68 g; Kw. tł. nasy.: 31.49 g; Węglowodany ogółem: 367.83 g; W tym cukry: 84.25 g; Błonnik pok.: 22.49 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 2318.35 kcal; Białko ogółem: 84.24 g; Tłuszcz: 77.50 g; Kw. tł. nasy.: 28.61 g; Węglowodany ogółem: 331.87 g; W tym cukry: 57.82 g; Błonnik pok.: 23.78 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 2299.74 kcal; Białko ogółem: 92.25 g; Tłuszcz: 81.30 g; Kw. tł. nasy.: 36.34 g; Węglowodany ogółem: 316.48 g; W tym cukry: 37.63 g; Błonnik pok.: 30.82 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 2040.85 kcal; Białko ogółem: 70.44 g; Tłuszcz: 70.28 g; Kw. tł. nasy.: 28.64 g; Węglowodany ogółem: 295.50 g; W tym cukry: 35.66 g; Błonnik pok.: 25.90 g; Sól: 8.51 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-06 do dnia 2026-01-15 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
2026-01-15 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomidor 60 g Twarożek z natką pietruszki 60 g (<u>MLE,</u>)		Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomidor 60 g Szynka 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, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, SO2,</u>)		Kasza manna na wywarze jarzynowym* 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Szynka 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, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, SO2,</u>)	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 60 g Twarożek z natką pietruszki 60 g (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Surówka z selera i jabłka () 150 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Szpinakowa z ziemniakami * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Szpinakowa z ziemniakami * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński * -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Szpinakowa z ziemniakami * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Szpinakowa z ziemniakami*(bez mleka) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński * -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Szpinakowa z ziemniakami * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński * -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z selera i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Pasztet z fasoli () 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Pasztet z fasoli () 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)				Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 20 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 15 g	
		Wartość energetyczna: 2619.39 kcal; Białko ogółem: 87.91 g; Tłuszcz: 86.07 g; Kw. tł. nasy.: 36.12 g; Węglowodany ogółem: 382.92 g; W tym cukry: 82.47 g; Błonnik pok.: 35.18 g; Sól: 5.30 g;	Wartość energetyczna: 2488.34 kcal; Białko ogółem: 80.56 g; Tłuszcz: 73.47 g; Kw. tł. nasy.: 31.82 g; Węglowodany ogółem: 379.26 g; W tym cukry: 84.18 g; Błonnik pok.: 24.65 g; Sól: 4.49 g;	Wartość energetyczna: 2387.99 kcal; Białko ogółem: 90.38 g; Tłuszcz: 71.83 g; Kw. tł. nasy.: 31.22 g; Węglowodany ogółem: 344.39 g; W tym cukry: 76.03 g; Błonnik pok.: 21.91 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 2277.13 kcal; Białko ogółem: 84.01 g; Tłuszcz: 60.00 g; Kw. tł. nasy.: 30.01 g; Węglowodany ogółem: 349.18 g; W tym cukry: 80.19 g; Błonnik pok.: 16.60 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 2180.03 kcal; Białko ogółem: 78.72 g; Tłuszcz: 64.79 g; Kw. tł. nasy.: 27.59 g; Węglowodany ogółem: 319.43 g; W tym cukry: 59.97 g; Błonnik pok.: 20.85 g; Sól: 6.35 g;	Wartość energetyczna: 2228.87 kcal; Białko ogółem: 84.25 g; Tłuszcz: 80.26 g; Kw. tł. nasy.: 34.04 g; Węglowodany ogółem: 306.03 g; W tym cukry: 24.09 g; Błonnik pok.: 38.99 g; Sól: 6.00 g;	Wartość energetyczna: 2133.03 kcal; Białko ogółem: 77.58 g; Tłuszcz: 68.68 g; Kw. tł. nasy.: 31.36 g; Węglowodany ogółem: 308.29 g; W tym cukry: 29.70 g; Błonnik pok.: 28.08 g; Sól: 5.28 g;

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółemwg 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,