

	LW- DM 1 Podstawowa	LW- DM 2 Łatwo strawna	LW- DM 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów		
2024-01-08 poniedziałek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 250 ml (<u>MLE. GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 2 szt Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Platki jęczmienne na mleku 250 ml (<u>MLE. GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 2 szt Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 250 ml (<u>SEL. GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem 90 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	
		II ŚN		Owsianka z jabłkiem i i cynamonem 200 g (<u>MLE. GLU OW.</u>)	
		Obiad	Brokułowa z ryżem* 350 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Curry warzywne z ciecierzycą* 150 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z marchwi 100 g (<u>MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Brokułowa z ryżem* 350 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Gulasz warzywny dieta* 150 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z marchwi 100 g (<u>MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Brokułowa z ryżem* 350 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Curry warzywne z ciecierzycą* 150 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z marchwi b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml
			PD		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mandarynka 2 szt
			Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 60 g (<u>RYB. SEL.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g (<u>RYB. SEL.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml
		PN		Bulka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>)	Kanapka z szynką drobiową (chleb razowy 40g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ. SOJ. GLU ŻYT.</u>)
	E: 2233.93 kcal; B: 71.00 g; T: 65.49 g; Kw. tł. nasy.: 20.85 g; W: 358.04 g; W tym cukry: 89.46 g; Bł.: 36.75 g; Sól: 9.22 g;	E: 2249.12 kcal; B: 72.39 g; T: 59.45 g; Kw. tł. nasy.: 21.23 g; W: 371.78 g; W tym cukry: 89.00 g; Bł.: 32.13 g; Sól: 8.48 g;	E: 2111.77 kcal; B: 74.59 g; T: 72.16 g; Kw. tł. nasy.: 23.33 g; W: 315.76 g; W tym cukry: 47.83 g; Bł.: 49.92 g; Sól: 8.99 g;		

	LW- DM 1 Podstawowa	LW- DM 2 Łatwo strawna	LW- DM 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	
2024-01-09 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. OZI. MLE. SEL. GOR. SEZ.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Ogórek świeży 80 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. OZI. MLE. SEL. GOR. SEZ.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 250 ml (SEL.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. OZI. MLE. SEL. GOR. SEZ.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Ogórek świeży 80 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
		II ŚN		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Orzechy włoskie łuskane 20 g (ORZ.)
2024-01-09 wtorek	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami *() 350 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Bitka wieprzowa z szynki duszona 80 g (GLU PSZ.) Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Solferino* 350 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Bitka wieprzowa z szynki duszona 80 g (GLU PSZ.) Sos szpinakowy* 70 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Solferino* 350 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Bitka wieprzowa z szynki duszona 80 g (GLU PSZ.) Sos szpinakowy* 70 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml
		PD		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml
2024-01-09 wtorek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (SEL.) Cytryna 20 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* dieta 100 g (SEL.) Cytryna 20 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (SEL.) Cytryna 20 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
		PN	Kanapka z pasztetem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, pasztet 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE.)	Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ. MLE.)

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 KUCHNIA LIDZBARK WARMIŃSKI

2024-01-09 wtorek

LW- DM 1 Podstawowa	LW- DM 2 Łatwo strawna	LW- DM 6 Z ogr.łatwo.przys.weglowodanów
E: 2309.62 kcal; B: 99.18 g; T: 65.75 g; Kw. tł. nasy.: 18.73 g; W: 343.20 g; W tym cukry: 56.50 g; Bł.: 29.22 g; Sól: 7.59 g;	E: 2310.54 kcal; B: 97.17 g; T: 63.91 g; Kw. tł. nasy.: 18.57 g; W: 345.14 g; W tym cukry: 58.64 g; Bł.: 21.41 g; Sól: 7.40 g;	E: 2279.36 kcal; B: 101.27 g; T: 75.51 g; Kw. tł. nasy.: 17.35 g; W: 312.34 g; W tym cukry: 36.69 g; Bł.: 39.93 g; Sól: 6.64 g;

	LW- DM 1 Podstawowa	LW- DM 2 Łatwo strawna	LW- DM 6 Z ogr.łatwo.przys.weglowodanów	
2024-01-10 środa	Śniadanie	Jaglanka pomarańczowa z siemieniem lnianym 250 g (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Jaglanka pomarańczowa z siemieniem lnianym 250 g (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Płatki jaglane błyskawiczne na wywarze jarzynowym 250 ml (<u>SEL.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt Serek naturalny Bieluch 100 g (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE. SEL. GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kotlet mielony drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE. SEL. GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 70 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z marchwi b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE. SEL. GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 70 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Surówka z marchwi b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Sok pomidorowy 150 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Salatka z brokulem,soczewicą,pestkami słonecznika i koperkiem 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Kielbasa Szynekowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Salatka z brokulem,soczewicą,pestkami słonecznika i koperkiem 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt		Kanapka z szynką drobiową i ogórkiem konserwowym (chleb razowy 40g, margaryna 5g, szynka 25g, ogórek konserwowy 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. GOR. GLU ŻYT.</u>)	
	E: 2190.49 kcal; B: 69.85 g; T: 76.07 g; Kw. tł. nasy.: 19.26 g; W: 328.50 g; W tym cukry: 81.84 g; Bł.: 33.60 g; Sól: 7.60 g;	E: 1817.51 kcal; B: 67.30 g; T: 37.39 g; Kw. tł. nasy.: 10.43 g; W: 322.53 g; W tym cukry: 81.26 g; Bł.: 28.13 g; Sól: 7.02 g;	E: 2051.33 kcal; B: 79.89 g; T: 75.50 g; Kw. tł. nasy.: 26.16 g; W: 284.17 g; W tym cukry: 42.53 g; Bł.: 44.14 g; Sól: 8.95 g;	

	LW- DM 1 Podstawowa	LW- DM 2 Łatwo strawna	LW- DM 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	
2024-01-11 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Hummus 30 g (<u>SEZ</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Zacierka na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Hummus 30 g (<u>SEZ</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
		II ŚN		Pudding z nasion chia z kiwi 150 g (<u>MLE</u>)
2024-01-11 czwartek	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Gołąbek siekany z mięsa wp 130 g (<u>JAJ</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z selera i jabłka b/c 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Brokuł z bułką tartą i z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z selera i jabłka b/c 150 g (<u>MLE, SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Risotto pełnoziarniste z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z selera i jabłka b/c 150 g (<u>MLE, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml
		PD		Koktajl wieloowocowy z siemieniem* b/c 150 ml (<u>MLE</u>)
2024-01-11 czwartek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u>) Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u>) Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
		PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		E: 2171.46 kcal; B: 76.47 g; T: 67.82 g; Kw. tł. nasy.: 19.67 g; W: 328.36 g; W tym cukry: 61.08 g; Bł.: 32.55 g; Sól: 7.37 g;	E: 2014.68 kcal; B: 73.56 g; T: 53.54 g; Kw. tł. nasy.: 18.01 g; W: 321.58 g; W tym cukry: 59.35 g; Bł.: 26.33 g; Sól: 7.19 g;	E: 2077.86 kcal; B: 80.54 g; T: 72.27 g; Kw. tł. nasy.: 20.48 g; W: 293.54 g; W tym cukry: 40.33 g; Bł.: 48.23 g; Sól: 6.19 g;

	LW- DM 1 Podstawowa	LW- DM 2 Łatwo strawna	LW- DM 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	
2024-01-12 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kasza manna na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)
		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)
		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>)	Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>)
		Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>)	Ser ricotta z cynamonem 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>)	Ser ricotta z cynamonem b/c 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>)
		Ser ricotta z cynamonem 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>)	Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>)	Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>)
Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>)	Dżem 25 g 1 szt	Dżem 25 g 1 szt		
Dżem 25 g 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt		
Sliwka szt 2 szt	Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g		
Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml		
Herbata czarna granulowana z/c 300 ml				
II ŚN			Słupki z warzyw () 100 g Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
Obiad	Dyniowa z makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)	Dyniowa z makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)	Dyniowa z makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)	
	Ziemniaki z koperkiem 200 g	Ziemniaki z koperkiem 200 g	Ziemniaki z koperkiem 200 g	
	Ryba smażona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>)	Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>)	Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>)	
	Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g	Sos bazylkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Sos bazylkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	
	Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g	Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g	
Kompot owocowy* z/c 300 ml	Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)		
	Kompot owocowy* z/c 300 ml	Kompot owocowy* b/c 300 ml		
PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sliwka szt 2 szt	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	
	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>)	Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>)	
	Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>)	Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>)	Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 60 g (<u>JAJ, GOR.</u>)	
	Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 60 g (<u>JAJ, GOR.</u>)	Pomidor 90 g	Ogórek kiszony 90 g	
	Ogórek kiszony 90 g	Rukola 10 g	Rukola 10 g	
Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml		
Herbata czarna granulowana z/c 300 ml				
PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Kanapka z serem żółtym i ogórkiem (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, ogórek 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	
	E: 2116.75 kcal; B: 83.18 g; T: 62.51 g; Kw. tł. nasy.: 15.36 g; W: 317.37 g; W tym cukry: 78.01 g; Bł.: 30.34 g; Sól: 7.58 g;	E: 2106.48 kcal; B: 83.59 g; T: 49.23 g; Kw. tł. nasy.: 14.64 g; W: 343.10 g; W tym cukry: 104.27 g; Bł.: 26.06 g; Sól: 6.40 g;	E: 2094.36 kcal; B: 97.39 g; T: 71.02 g; Kw. tł. nasy.: 27.10 g; W: 286.85 g; W tym cukry: 35.78 g; Bł.: 40.99 g; Sól: 8.48 g;	

	LW- DM 1 Podstawowa	LW- DM 2 Łatwo strawna	LW- DM 6 Z ogr.łatwo.przys.weglowodanów	
2024-01-13 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Serek wiejski ziarnisty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Ryż na mleku 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Serek wiejski ziarnisty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Ryż brązowy na wywarze jarzynowym 250 ml (<u>SEL.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Serek wiejski ziarnisty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
		II SN		Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE.</u>) Kiwi 1 szt 1 szt
Obiad	Grochowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	
	PD		Salatka z soczewicy,pomidora i ogórka kiszzonego 150 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane wędz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>SOJ.</u>) Musztarda 20 g (<u>GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkami wieprzowiny, parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkami wieprzowiny, parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g	
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	E: 2508.65 kcal; B: 100.73 g; T: 88.18 g; Kw. tł. nasy.: 27.57 g; W: 344.42 g; W tym cukry: 80.67 g; Bł.: 34.74 g; Sól: 10.04 g;	E: 2159.20 kcal; B: 90.53 g; T: 56.98 g; Kw. tł. nasy.: 20.73 g; W: 333.05 g; W tym cukry: 82.89 g; Bł.: 25.63 g; Sól: 7.92 g;	E: 2420.81 kcal; B: 108.18 g; T: 80.55 g; Kw. tł. nasy.: 21.82 g; W: 339.22 g; W tym cukry: 56.73 g; Bł.: 48.63 g; Sól: 9.81 g;	

	LW- DM 1 Podstawowa	LW- DM 2 Łatwo strawna	LW- DM 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów
2024-01-14 niedziela	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u> ,) Szyunka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u> ,) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 250 ml (<u>SEL</u> , <u>GLU OW</u> ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u> ,) Szyunka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u> ,) Papryka świeża 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
		II ŚN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Jabłko 1 szt 1 szt
Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 70 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Surówka Colesław b/c 100 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> ,) Brokuł gotowany* 100 g Ciasto z owocami 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 70 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Marchewka mini z sezamem. 100 g (<u>SEZ</u> ,) Brokuł gotowany* 100 g Ciasto z owocami 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 70 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Surówka Colesław b/c 100 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> ,) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Smoothie (szpinak, pomarańcza, pietruszka, siemię) 200 g	
Kolaça	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u> ,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u> ,) Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (<u>MLE</u> ,) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u> ,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u> ,) Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (<u>MLE</u> ,) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u> ,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u> ,) Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (<u>MLE</u> ,) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kanapka z szynką drobiową (chleb razowy 40g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,)

2024-01-14 niedziela

LW- DM 1 Podstawowa	LW- DM 2 Łatwo strawna	LW- DM 6 Z ogr.łatwo.przys.weglowodanów
E: 2116.13 kcal; B: 103.68 g; T: 64.04 g; Kw. tł. nasy.: 19.68 g; W: 295.07 g; W tym cukry: 72.46 g; Bł.: 29.65 g; Sól: 7.21 g;	E: 2094.09 kcal; B: 100.92 g; T: 60.01 g; Kw. tł. nasy.: 19.02 g; W: 298.50 g; W tym cukry: 68.68 g; Bł.: 24.21 g; Sól: 8.11 g;	E: 2094.71 kcal; B: 113.72 g; T: 69.38 g; Kw. tł. nasy.: 19.33 g; W: 276.76 g; W tym cukry: 44.82 g; Bł.: 41.88 g; Sól: 7.77 g;

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

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.:

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