

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA LIDZBARK WARMIŃSKI

| | | LW- DM 1 Podstawowa | LW- DM 2 Łatwo strawna | LW- DM 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów | LW- DM 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu | LW- DM 9 Bogatobiałkowa | |
|----------------------------|---|--|---|---|--|--|--|
| 2024-12-09 poniedziałek | Śniadanie | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Mandarynka 2 szt Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Mandarynka 2 szt Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU, JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Papryka świeża 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 120 g (SOJ.) Mandarynka 2 szt Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | |
| | II ŚN | | | Owsianka z jabłkiem i cynamonem 200 g (MLE, GLU, OW.) | | Owsianka z jabłkiem i cynamonem 200 g (MLE, GLU, OW.) | |
| | Obiad | Brokułowa z ryżem * 300 ml (MLE, SEL.) Pierogi leniwe z cynamonem () b/c 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml | Brokułowa z ryżem * 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml | Brokułowa z ryżem * 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml | Brokułowa z ryżem * 300 ml (MLE, SEL.) Pierogi leniwe z cynamonem () b/c 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Surówka z marchwi z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml | | |
| | PD | | | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Mandarynka 2 szt | | | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 80 g (RYB, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 80 g (RYB, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 80 g (RYB, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 80 g (RYB, MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 140 g (RYB, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | |
| | PN | Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) | | Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) | Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) | | |
| | Wartość energetyczna: 2196.51 kcal; Białko ogółem: 78.20 g; Tłuszcz: 67.28 g; Kw. tł. nasy.: 21.98 g; Węglowodany ogółem: 334.54 g; W tym cukry: 88.17 g; Błonnik pok.: 35.07 g; Sól: 6.91 g; | Wartość energetyczna: 2222.89 kcal; Białko ogółem: 80.95 g; Tłuszcz: 64.08 g; Kw. tł. nasy.: 21.59 g; Węglowodany ogółem: 341.66 g; W tym cukry: 85.84 g; Błonnik pok.: 27.92 g; Sól: 7.31 g; | Wartość energetyczna: 2283.53 kcal; Białko ogółem: 79.70 g; Tłuszcz: 76.96 g; Kw. tł. nasy.: 23.36 g; Węglowodany ogółem: 344.49 g; W tym cukry: 51.43 g; Błonnik pok.: 52.31 g; Sól: 8.73 g; | Wartość energetyczna: 2021.59 kcal; Białko ogółem: 74.84 g; Tłuszcz: 54.82 g; Kw. tł. nasy.: 18.62 g; Węglowodany ogółem: 317.57 g; W tym cukry: 73.84 g; Błonnik pok.: 24.19 g; Sól: 6.65 g; | Wartość energetyczna: 2593.06 kcal; Białko ogółem: 105.37 g; Tłuszcz: 79.24 g; Kw. tł. nasy.: 27.44 g; Węglowodany ogółem: 377.01 g; W tym cukry: 93.30 g; Błonnik pok.: 31.01 g; Sól: 9.00 g; | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA LIDZBARK WARMIŃSKI

| | | LW- DM 1 Podstawowa | LW- DM 2 Łatwo strawna | LW- DM 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów | LW- DM 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu | LW- DM 9 Bogatobiałkowa |
|-------------------|-----------|---|---|--|--|---|
| 2024-12-10 wtorek | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 70 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 70 g (MLE) Pomidor 80 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 70 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 70 g (MLE) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 70 g (MLE) Pomidor 80 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
| | II ŚN | | | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Orzechy włoskie łuskane 20 g (ORZ) | | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Orzechy włoskie łuskane mielone 20 g (ORZ) |
| | Obiad | Pieczarkowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Solferino * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ) Sos koperkowy * 70 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Solferino * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ) Sos koperkowy * 70 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Solferino * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ) Sos koperkowy * 70 ml (GLU PSZ, MLE) Dymia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Solferino * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ) Sos koperkowy * 70 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml |
| | PD | | | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml | | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka*-dieta 100 g (SEL) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g (SEL) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cytryna 20 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka*-dieta 100 g (SEL) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cytryna 20 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (SEL) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cytryna 20 g | Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka*-dieta 100 g (SEL) Salatka z pomidora i sałaty lodowej b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka*-dieta 100 g (SEL) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cytryna 20 g |
| | PN | Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) | Kanapka z jajkiem i sałatą (bułka pszenna 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) | Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) | Kanapka z twarożkiem i sałatą (bułka pszenna 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE) | Kanapka z jajkiem i sałatą (bułka pszenna 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) |
| | | Wartość energetyczna: 2542.74 kcal; Białko ogółem: 114.80 g; Tłuszcz: 81.78 g; Kw. tł. nasy.: 25.48 g; Węglowodany ogółem: 349.50 g; W tym cukry: 60.38 g; Błonnik pok.: 29.42 g; Sól: 8.31 g; | Wartość energetyczna: 2610.53 kcal; Białko ogółem: 113.24 g; Tłuszcz: 81.87 g; Kw. tł. nasy.: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 362.60 g; W tym cukry: 62.95 g; Błonnik pok.: 21.61 g; Sól: 7.33 g; | Wartość energetyczna: 2567.21 kcal; Białko ogółem: 116.03 g; Tłuszcz: 92.69 g; Kw. tł. nasy.: 23.89 g; Węglowodany ogółem: 330.17 g; W tym cukry: 42.70 g; Błonnik pok.: 41.07 g; Sól: 7.80 g; | Wartość energetyczna: 2543.49 kcal; Białko ogółem: 115.72 g; Tłuszcz: 74.89 g; Kw. tł. nasy.: 23.39 g; Węglowodany ogółem: 357.19 g; W tym cukry: 60.67 g; Błonnik pok.: 17.93 g; Sól: 5.38 g; | Wartość energetyczna: 2801.93 kcal; Białko ogółem: 121.02 g; Tłuszcz: 96.18 g; Kw. tł. nasy.: 26.76 g; Węglowodany ogółem: 372.40 g; W tym cukry: 63.39 g; Błonnik pok.: 23.56 g; Sól: 7.38 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA LIDZBARK WARMIŃSKI

| | | LW- DM 1 Podstawowa | LW- DM 2 Łatwo strawna | LW- DM 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów | LW- DM 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu | LW- DM 9 Bogatobiałkowa |
|------------------|-----------|---|--|--|---|--|
| 2024-12-11 środa | Śniadanie | Jaglanka bananowa z siemieniem lnianym 300 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Jaglanka bananowa z siemieniem lnianym 300 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Platki jaglane błyskawiczne na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Platki jaglane błyskawiczne na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Jaglanka bananowa z siemieniem lnianym 300 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
| | II ŚN | | | Jabłko 1 szt 1 szt Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (MLE) | | Jabłko 1 szt 1 szt Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (MLE) |
| | Obiad | Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 300 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet mielony drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (GOR) Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Krupnik jęczmienny * 300 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy* 70 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 300 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy* 70 ml (GLU PSZ, SEL) Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (GOR) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Krupnik jęczmienny * 300 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy* 70 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew gotowana z olejem* 100 g Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Krupnik jęczmienny * 300 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy* 70 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml |
| | PD | | | Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt | | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
| | PN | | Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) | Kanapka z szynką drobiową i ogórkiem konserwowym (chleb razowy 40g, margaryna 5g, szynka 25g, ogórek konserwowy 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, GLU ŻYT) | | Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) |
| | | | Wartość energetyczna: 2832.98 kcal; Białko ogółem: 99.84 g; Tłuszcz: 94.58 g; Kw. tł. nasy.: 27.21 g; Węglowodany ogółem: 423.78 g; W tym cukry: 80.21 g; Błonnik pok.: 41.11 g; Sól: 10.18 g; | Wartość energetyczna: 2362.64 kcal; Białko ogółem: 88.31 g; Tłuszcz: 57.76 g; Kw. tł. nasy.: 17.69 g; Węglowodany ogółem: 394.59 g; W tym cukry: 79.27 g; Błonnik pok.: 30.63 g; Sól: 8.40 g; | Wartość energetyczna: 2385.03 kcal; Białko ogółem: 100.81 g; Tłuszcz: 86.64 g; Kw. tł. nasy.: 33.14 g; Węglowodany ogółem: 324.40 g; W tym cukry: 41.73 g; Błonnik pok.: 46.86 g; Sól: 11.59 g; | Wartość energetyczna: 2188.77 kcal; Białko ogółem: 86.82 g; Tłuszcz: 51.18 g; Kw. tł. nasy.: 15.92 g; Węglowodany ogółem: 356.18 g; W tym cukry: 61.16 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sól: 6.85 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA LIDZBARK WARMIŃSKI

| | | LW- DM 1 Podstawowa | LW- DM 2 Łatwo strawna | LW- DM 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów | LW- DM 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu | LW- DM 9 Bogatobiałkowa |
|---------------------|---|---|---|--|--|--|
| 2024-12-12 czwartek | Śniadanie | Zacierka na mleku 300 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.) 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z ciecierzycy* 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | 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.) 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z ciecierzycy* 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) | Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 120 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
| | II ŚN | | | Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) | | Kanapka z szynką i pomidorem (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) |
| | Obiad | Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gołąbki z kapusty włoskiej i mięsem drobiowym pieczone 130 g (<u>JAJ.</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Brokuł z bułką tartą i z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml | Ziemniaczana * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Leczo z drobiem-dieta * 200 g Cukinia pieczona z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Leczo z drobiem-dieta * 200 g Cukinia pieczona z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Ziemniaczana * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Leczo z drobiem-dieta * 200 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml | Ziemniaczana * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Leczo z drobiem-dieta * 200 g Cukinia pieczona z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml |
| | PD | | | Maślanka kubek 300ml 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt | | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) | Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) | Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) | Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 120 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) |
| | PN | Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt | | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt | Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt | |
| | Wartość energetyczna: 2405.66 kcal; Białko ogółem: 81.81 g; Tłuszcz: 78.00 g; Kw. tł. nasy.: 20.30 g; Węglowodany ogółem: 358.24 g; W tym cukry: 65.45 g; Błonnik pok.: 32.53 g; Sól: 8.39 g; | Wartość energetyczna: 2296.81 kcal; Białko ogółem: 80.39 g; Tłuszcz: 65.15 g; Kw. tł. nasy.: 18.65 g; Węglowodany ogółem: 357.41 g; W tym cukry: 64.36 g; Błonnik pok.: 23.43 g; Sól: 8.24 g; | Wartość energetyczna: 2575.50 kcal; Białko ogółem: 92.45 g; Tłuszcz: 85.08 g; Kw. tł. nasy.: 24.06 g; Węglowodany ogółem: 375.34 g; W tym cukry: 66.70 g; Błonnik pok.: 53.18 g; Sól: 8.48 g; | Wartość energetyczna: 2230.59 kcal; Białko ogółem: 82.89 g; Tłuszcz: 55.99 g; Kw. tł. nasy.: 16.28 g; Węglowodany ogółem: 363.14 g; W tym cukry: 62.94 g; Błonnik pok.: 27.26 g; Sól: 6.45 g; | Wartość energetyczna: 2612.39 kcal; Białko ogółem: 102.33 g; Tłuszcz: 76.07 g; Kw. tł. nasy.: 23.09 g; Węglowodany ogółem: 392.32 g; W tym cukry: 67.87 g; Błonnik pok.: 27.26 g; Sól: 11.19 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA LIDZBARK WARMIŃSKI

| | LW- DM 1 Podstawowa | LW- DM 2 Łatwo strawna | LW- DM 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów | LW- DM 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu | LW- DM 9 Bogatobiałkowa | |
|-------------------|---|--|---|---|--|---|
| 2024-12-13 piątek | Śniadanie | Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 60 g (JAJ, GOR.) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE.) | Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 60 g (JAJ, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g | Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pasta z białek z koperkiem 80 g (JAJ, MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g | Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
| | | II ŚN | | Stupki z warzyw () 100 g Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.) | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) | |
| | Obiad | Krem z dyni z grzankami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml | Krem z dyni z grzankami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Sos bazyliowy* 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml | Krem z dyni z grzankami graham* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Sos bazyliowy* 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml | Krem z dyni z grzankami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Sos bazyliowy* 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml | Krem z dyni z grzankami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Sos bazyliowy* 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml |
| | | PD | | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 150 g | | |
| | Kolacja | Ser ricotta z cynamonem b/c 50 g (JAJ, MLE.) Dżem 25 g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Papryka świeża 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Ser ricotta z cynamonem b/c 50 g (JAJ, MLE.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Twarożek 80 g (MLE.) Papryka świeża 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Ser ricotta z cynamonem b/c 50 g (JAJ, MLE.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Ser ricotta z cynamonem b/c 80 g (JAJ, MLE.) Dżem 25 g 1 szt Rukola 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
| | | PN | Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) | Kanapka z serem żółtym i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) | Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) | |
| | Wartość energetyczna: 2283.74 kcal; Białko ogółem: 79.94 g; Tłuszcz: 72.80 g; Kw. tł. nasy.: 18.63 g; Węglowodany ogółem: 342.95 g; W tym cukry: 95.56 g; Błonnik pok.: 36.16 g; Sól: 6.22 g; | Wartość energetyczna: 2125.72 kcal; Białko ogółem: 78.51 g; Tłuszcz: 58.67 g; Kw. tł. nasy.: 17.64 g; Węglowodany ogółem: 332.43 g; W tym cukry: 88.43 g; Błonnik pok.: 26.68 g; Sól: 6.79 g; | Wartość energetyczna: 2261.53 kcal; Białko ogółem: 101.84 g; Tłuszcz: 78.49 g; Kw. tł. nasy.: 29.80 g; Węglowodany ogółem: 310.30 g; W tym cukry: 47.83 g; Błonnik pok.: 49.17 g; Sól: 7.11 g; | Wartość energetyczna: 2171.60 kcal; Białko ogółem: 94.03 g; Tłuszcz: 59.72 g; Kw. tł. nasy.: 19.29 g; Węglowodany ogółem: 324.73 g; W tym cukry: 80.78 g; Błonnik pok.: 21.67 g; Sól: 5.64 g; | Wartość energetyczna: 2198.11 kcal; Białko ogółem: 87.26 g; Tłuszcz: 64.88 g; Kw. tł. nasy.: 21.52 g; Węglowodany ogółem: 327.31 g; W tym cukry: 77.05 g; Błonnik pok.: 24.72 g; Sól: 7.02 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA LIDZBARK WARMIŃSKI

| | | LW- DM 1 Podstawowa | LW- DM 2 Łatwo strawna | LW- DM 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów | LW- DM 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu | LW- DM 9 Bogatobiałkowa |
|-------------------|--|---|--|--|--|---|
| 2024-12-14 sobota | Śniadanie | Ryż na mleku 300 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.) 15 g (<u>MLE</u>) Serek wiejski ziarnisty z natką pietruszki 70 g (<u>MLE</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Serek wiejski ziarnisty z natką pietruszki 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Ryż brązowy na wywarze jarzynowym 300 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.) 15 g (<u>MLE</u>) Serek wiejski ziarnisty z natką pietruszki 70 g (<u>MLE</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Serek wiejski ziarnisty z natką pietruszki 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Serek wiejski ziarnisty z natką pietruszki 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
| | II ŚN | | | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Melon 100 g | | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Melon 100 g |
| | Obiad | Grochowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Selerowa z ziemniakami * 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Grochowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Selerowa z ziemniakami * 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Selerowa z ziemniakami * 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml |
| | PD | | | Salatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i słonecznikiem z olejem* 150 g | | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr. 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 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) | Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g | Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor b/skórki 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 100 g Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) |
| PN | | | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>) | | | |
| | Wartość energetyczna: 2544.25 kcal; Białko ogółem: 102.35 g; Tłuszcz: 91.80 g; Kw. tł. nasy.: 27.76 g; Węglowodany ogółem: 343.20 g; W tym cukry: 79.60 g; Błonnik pok.: 33.89 g; Sól: 9.65 g; | Wartość energetyczna: 2291.10 kcal; Białko ogółem: 97.07 g; Tłuszcz: 67.63 g; Kw. tł. nasy.: 23.59 g; Węglowodany ogółem: 335.99 g; W tym cukry: 78.97 g; Błonnik pok.: 25.87 g; Sól: 8.26 g; | Wartość energetyczna: 2505.46 kcal; Białko ogółem: 109.15 g; Tłuszcz: 92.56 g; Kw. tł. nasy.: 22.65 g; Węglowodany ogółem: 331.88 g; W tym cukry: 57.76 g; Błonnik pok.: 47.49 g; Sól: 9.38 g; | Wartość energetyczna: 2186.08 kcal; Białko ogółem: 97.52 g; Tłuszcz: 60.61 g; Kw. tł. nasy.: 21.22 g; Węglowodany ogółem: 325.58 g; W tym cukry: 74.84 g; Błonnik pok.: 22.71 g; Sól: 6.44 g; | Wartość energetyczna: 2463.87 kcal; Białko ogółem: 110.36 g; Tłuszcz: 71.48 g; Kw. tł. nasy.: 23.75 g; Węglowodany ogółem: 359.57 g; W tym cukry: 92.11 g; Błonnik pok.: 28.52 g; Sól: 9.42 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA LIDZBARK WARMIŃSKI

| | LW- DM 1 Podstawowa | LW- DM 2 Łatwo strawna | LW- DM 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów | LW- DM 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu | LW- DM 9 Bogatobiałkowa | |
|----------------------|--|--|---|---|--|---|
| 2024-12-15 niedziela | Śniadanie | Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 70 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU, JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 120 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE.) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU, PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
| | | II ŚN | | Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt | | Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt |
| 2024-12-15 niedziela | Obiad | Rosół z makaronem * 300 ml (GLU, PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 70 ml (GLU, PSZ, MLE.) Surówka Coleslaw b/c 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Brokuł gotowany* 100 g Ciasto z owocami 50 g (GLU, PSZ, JAJ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml | Rosół z makaronem * 300 ml (GLU, PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 70 ml (GLU, PSZ, MLE.) Marchewka mini z sezamem. 100 g (SEZ.) Brokuł gotowany* 100 g Ciasto z owocami 50 g (GLU, PSZ, JAJ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml | Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 300 ml (GLU, PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 70 ml (GLU, PSZ, MLE.) Surówka Coleslaw b/c 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Rosół z makaronem * 300 ml (GLU, PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 70 ml (GLU, PSZ, MLE.) Marchewka mini. 100 g Brokuł gotowany* 100 g Sok pomidorowy 150 ml Kompot owocowy* z/c 250 ml | Rosół z makaronem * 300 ml (GLU, PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 70 ml (GLU, PSZ, MLE.) Marchewka mini z sezamem. 100 g (SEZ.) Brokuł gotowany* 100 g Ciasto z owocami 50 g (GLU, PSZ, JAJ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml |
| | | PD | | Smoothie (szpinak, pomarańcza, pietruszka, siemię) 200 g | | |
| 2024-12-15 niedziela | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 70 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE.) Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE.) Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 120 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE.) Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU, PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE.) Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE.) Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
| | | PN | Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) | Kanapka z szynką drobiową i rzodkwi (chleb razowy 40g, margaryna 5g, szynka 25g, rzodkiew 15g) 1 szt (GLU, PSZ, SOJ, MLE, GLU, ŻYT.) | Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) | |
| | Wartość energetyczna: 2384.64 kcal; Białko ogółem: 110.31 g; Tłuszcz: 80.37 g; Kw. tł. nasy.: 24.31 g; Węglowodany ogółem: 318.75 g; W tym cukry: 83.86 g; Błonnik pok.: 32.45 g; Sól: 7.57 g; | Wartość energetyczna: 2382.73 kcal; Białko ogółem: 109.27 g; Tłuszcz: 77.03 g; Kw. tł. nasy.: 24.15 g; Węglowodany ogółem: 322.74 g; W tym cukry: 79.45 g; Błonnik pok.: 24.97 g; Sól: 9.21 g; | Wartość energetyczna: 2345.13 kcal; Białko ogółem: 121.03 g; Tłuszcz: 85.72 g; Kw. tł. nasy.: 23.82 g; Węglowodany ogółem: 295.28 g; W tym cukry: 46.95 g; Błonnik pok.: 47.31 g; Sól: 8.73 g; | Wartość energetyczna: 2343.26 kcal; Białko ogółem: 113.36 g; Tłuszcz: 74.96 g; Kw. tł. nasy.: 23.45 g; Węglowodany ogółem: 313.65 g; W tym cukry: 75.78 g; Błonnik pok.: 22.99 g; Sól: 8.28 g; | Wartość energetyczna: 2582.23 kcal; Białko ogółem: 124.87 g; Tłuszcz: 82.88 g; Kw. tł. nasy.: 24.21 g; Węglowodany ogółem: 345.39 g; W tym cukry: 94.00 g; Błonnik pok.: 27.97 g; Sól: 9.26 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA LIDZBARK WARMIŃSKI

| | | LW- DM 1 Podstawowa | LW- DM 2 Łatwo strawna | LW- DM 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów | LW- DM 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu | LW- DM 9 Bogatobiałkowa | |
|-------------------------|-----------|--|--|--|---|---|--|
| 2024-12-16 poniedziałek | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Sałatka witaminowa 80 g (SEL.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Sałata witaminowa 80 g (SEL.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Sałatka witaminowa 80 g (SEL.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 150 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Sałata witaminowa 80 g (SEL.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | |
| | II ŚN | | | Budyń o smaku śmietankowym z chipsami kokosowymi b/c 150 ml (MLE, SO2.) | | Budyń o smaku śmietankowym z chipsami kokosowymi b/c 250 ml (MLE, SO2.) | |
| | Obiad | Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 250 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami * b/c 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 250 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 250 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml | |
| | PD | | | Frytki warzywne pieczone (brokuł, kalafior, pietruszka) 150 g Dip ziołowy 10 g (MLE.) | | | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Serek homo o smaku wanilinowym 150 g (MLE.) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | |
| | PN | Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ.) | Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.) | | | | |
| | | Wartość energetyczna: 2455.97 kcal; Białko ogółem: 73.53 g; Tłuszcz: 80.96 g; Kw. tł. nasy.: 30.87 g; Węglowodany ogółem: 365.16 g; W tym cukry: 98.80 g; Błonnik pok.: 42.97 g; Sól: 6.18 g; | Wartość energetyczna: 2273.47 kcal; Białko ogółem: 62.35 g; Tłuszcz: 57.67 g; Kw. tł. nasy.: 18.25 g; Węglowodany ogółem: 385.15 g; W tym cukry: 115.13 g; Błonnik pok.: 23.79 g; Sól: 6.99 g; | Wartość energetyczna: 2147.44 kcal; Białko ogółem: 82.29 g; Tłuszcz: 66.88 g; Kw. tł. nasy.: 19.62 g; Węglowodany ogółem: 319.62 g; W tym cukry: 49.98 g; Błonnik pok.: 45.00 g; Sól: 8.02 g; | Wartość energetyczna: 2321.47 kcal; Białko ogółem: 69.19 g; Tłuszcz: 58.16 g; Kw. tł. nasy.: 18.18 g; Węglowodany ogółem: 388.41 g; W tym cukry: 117.78 g; Błonnik pok.: 20.27 g; Sól: 5.41 g; | Wartość energetyczna: 3059.53 kcal; Białko ogółem: 99.71 g; Tłuszcz: 97.65 g; Kw. tł. nasy.: 38.94 g; Węglowodany ogółem: 454.63 g; W tym cukry: 151.13 g; Błonnik pok.: 25.91 g; Sól: 9.72 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA LIDZBARK WARMIŃSKI

| | | LW- DM 1 Podstawowa | LW- DM 2 Łatwo strawna | LW- DM 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów | LW- DM 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu | LW- DM 9 Bogatobiałkowa |
|-------------------|--|--|---|--|---|---|
| 2024-12-17 wtorek | Śniadanie | Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, 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.) 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pasta warzywna* 80 g (<u>SEL,</u>) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pasta warzywna* 80 g (<u>SEL,</u>) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Platki pszenne na wywarze jarzynowym 300 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.) 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pasta warzywna* 80 g (<u>SEL,</u>) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Pasta warzywna* 80 g (<u>SEL,</u>) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pasta warzywna* 80 g (<u>SEL,</u>) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
| | II ŚN | | | Sok marchwiowy 300 ml | | Sok marchwiowy 300 ml |
| | Obiad | Krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym- dieta 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym- dieta 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml | Krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym- dieta 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml |
| | PD | | | Sałatka 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 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) | Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) | Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) | Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) |
| PW | Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) | Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) | Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) | Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) | | |
| | Wartość energetyczna: 2434.02 kcal; Białko ogółem: 109.70 g; Tłuszcz: 78.77 g; Kw. tł. nasy.: 22.03 g; Węglowodany ogółem: 340.61 g; W tym cukry: 69.84 g; Błonnik pok.: 38.03 g; Sól: 9.37 g; | Wartość energetyczna: 2364.14 kcal; Białko ogółem: 108.08 g; Tłuszcz: 68.72 g; Kw. tł. nasy.: 21.45 g; Węglowodany ogółem: 341.96 g; W tym cukry: 65.17 g; Błonnik pok.: 29.29 g; Sól: 9.79 g; | Wartość energetyczna: 2456.40 kcal; Białko ogółem: 116.25 g; Tłuszcz: 80.82 g; Kw. tł. nasy.: 19.64 g; Węglowodany ogółem: 339.12 g; W tym cukry: 49.83 g; Błonnik pok.: 51.22 g; Sól: 10.44 g; | Wartość energetyczna: 2260.85 kcal; Białko ogółem: 107.96 g; Tłuszcz: 59.31 g; Kw. tł. nasy.: 18.63 g; Węglowodany ogółem: 337.41 g; W tym cukry: 64.81 g; Błonnik pok.: 27.62 g; Sól: 8.09 g; | Wartość energetyczna: 2462.78 kcal; Białko ogółem: 113.62 g; Tłuszcz: 69.35 g; Kw. tł. nasy.: 21.82 g; Węglowodany ogółem: 358.19 g; W tym cukry: 80.17 g; Błonnik pok.: 31.99 g; Sól: 10.66 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA LIDZBARK WARMIŃSKI

| | LW- DM 1 Podstawowa | LW- DM 2 Łatwo strawna | LW- DM 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów | LW- DM 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu | LW- DM 9 Bogatobiałkowa | |
|------------------|---------------------|--|---|--|---|---|
| 2024-12-18 środa | Śniadanie | Jaglanka z musem truskawkowym 300 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, MLE) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Jaglanka z musem truskawkowym 300 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Jaglanka z musem truskawkowym 300 g (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Jaglanka z musem truskawkowym 300 g (MLE) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Jaglanka z musem truskawkowym 300 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 120 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
| | | II ŚN | | pudding z nasion chia z mango 150 g (MLE) | | pudding z nasion chia z musem jabłkowym b/c 150 g (MLE) |
| | Obiad | Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU PSZ, JECZ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy * 70 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 100 g (MLE, SO2) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Ziemniaczana * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU PSZ, JECZ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy * 70 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU PSZ, JECZ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy * 70 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 100 g (MLE, SO2) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Ziemniaczana * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU PSZ, JECZ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy * 70 ml (GLU PSZ, SEL) Seiler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Ziemniaczana * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU PSZ, JECZ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy * 70 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml |
| | | PD | | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Pomarańcza 1 szt. 1 szt | | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 70 g (RYB, SEL) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 70 g (RYB, SEL) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Paprykarz szczeciński 70 g (RYB, SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 70 g (RYB, SEL) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 150 g (RYB, SEL) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
| | | PN | Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE) | Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE) | Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE) | |
| | | Wartość energetyczna: 2482.68 kcal; Białko ogółem: 93.50 g; Tłuszcz: 71.04 g; Kw. tł. nasy.: 20.77 g; Węglowodany ogółem: 388.35 g; W tym cukry: 75.06 g; Błonnik pok.: 49.38 g; Sól: 7.74 g; | Wartość energetyczna: 2458.85 kcal; Białko ogółem: 94.33 g; Tłuszcz: 62.97 g; Kw. tł. nasy.: 19.11 g; Węglowodany ogółem: 404.81 g; W tym cukry: 72.75 g; Błonnik pok.: 34.51 g; Sól: 8.19 g; | Wartość energetyczna: 2626.23 kcal; Białko ogółem: 110.23 g; Tłuszcz: 86.58 g; Kw. tł. nasy.: 25.50 g; Węglowodany ogółem: 378.84 g; W tym cukry: 62.30 g; Błonnik pok.: 57.69 g; Sól: 9.18 g; | Wartość energetyczna: 2534.71 kcal; Białko ogółem: 102.79 g; Tłuszcz: 64.74 g; Kw. tł. nasy.: 18.53 g; Węglowodany ogółem: 411.66 g; W tym cukry: 76.26 g; Błonnik pok.: 33.49 g; Sól: 6.68 g; | Wartość energetyczna: 2738.11 kcal; Białko ogółem: 120.91 g; Tłuszcz: 69.42 g; Kw. tł. nasy.: 21.15 g; Węglowodany ogółem: 436.41 g; W tym cukry: 81.55 g; Błonnik pok.: 36.90 g; Sól: 10.03 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA LIDZBARK WARMIŃSKI

| | LW- DM 1 Podstawowa | LW- DM 2 Łatwo strawna | LW- DM 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów | LW- DM 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu | LW- DM 9 Bogatobiałkowa | |
|---------------------|---|---|---|---|--|---|
| 2024-12-19 czwartek | Śniadanie | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, 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.) 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z fasoli* 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałatka lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp* 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Sałatka lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ.</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.) 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z fasoli* 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałatka lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Sałatka lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp* 80 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Sałatka lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
| | II ŚN | | Kanapka z serem żółtym i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, ser żółty 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) | | Koktajl truskawkowy* b/c 150 ml (<u>MLE.</u>) | |
| | Obiad | Szpinakowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński * -dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Szpinakowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron drobny 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński * -dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Szpinakowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński * -dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Szpinakowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron drobny 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński * -dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | |
| | PD | | Koktajl truskawkowy* b/c 150 ml (<u>MLE.</u>) | | | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) | Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) | Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) | Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 100 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) |
| PN | Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt | Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt | Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt | | |
| | Wartość energetyczna: 2488.90 kcal; Białko ogółem: 91.24 g; Tłuszcz: 86.17 g; Kw. tł. nasy.: 21.64 g; Węglowodany ogółem: 347.22 g; W tym cukry: 63.93 g; Błonnik pok.: 35.28 g; Sól: 8.65 g; | Wartość energetyczna: 2330.87 kcal; Białko ogółem: 90.72 g; Tłuszcz: 68.28 g; Kw. tł. nasy.: 20.93 g; Węglowodany ogółem: 343.73 g; W tym cukry: 61.45 g; Błonnik pok.: 20.55 g; Sól: 8.82 g; | Wartość energetyczna: 2551.31 kcal; Białko ogółem: 101.04 g; Tłuszcz: 95.82 g; Kw. tł. nasy.: 25.92 g; Węglowodany ogółem: 336.83 g; W tym cukry: 37.23 g; Błonnik pok.: 50.13 g; Sól: 9.15 g; | Wartość energetyczna: 2227.39 kcal; Białko ogółem: 90.88 g; Tłuszcz: 60.12 g; Kw. tł. nasy.: 18.71 g; Węglowodany ogółem: 335.71 g; W tym cukry: 56.27 g; Błonnik pok.: 17.67 g; Sól: 7.41 g; | Wartość energetyczna: 2465.59 kcal; Białko ogółem: 103.74 g; Tłuszcz: 73.04 g; Kw. tł. nasy.: 22.98 g; Węglowodany ogółem: 354.02 g; W tym cukry: 68.96 g; Błonnik pok.: 21.36 g; Sól: 10.66 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA LIDZBARK WARMIŃSKI

| | | LW- DM 1 Podstawowa | LW- DM 2 Łatwo strawna | LW- DM 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów | LW- DM 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu | LW- DM 9 Bogatobiałkowa |
|-------------------|---|---|--|---|---|--|
| 2024-12-20 piątek | Śniadanie | Ryż na mleku z mussem malinowym b/c 300 g (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Twarożek z ziołami 80 g (MLE.) Mandarynka 2 szt Pomidor 40 g Orzechy włoskie łuskane 10 g (ORZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Ryż na mleku z mussem malinowym b/c 300 g (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Twarożek z ziołami 80 g (MLE.) Mandarynka 2 szt Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Twarożek z ziołami 80 g (MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Ryż na mleku z mussem malinowym b/c 300 g (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Twarożek z ziołami 80 g (MLE.) Mandarynka 2 szt Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Ryż na mleku z mussem malinowym b/c 300 g (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Twarożek z ziołami 80 g (MLE.) Mandarynka 2 szt Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
| | II ŚN | | | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Mandarynka 2 szt | | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) |
| | Obiad | Krupnik jęczmienny * 300 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB.) Sos koperkowy * 70 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty kiszonej z olejem 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml | Krupnik jęczmienny * 300 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB.) Sos koperkowy * 70 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml | Krupnik jęczmienny * 300 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB.) Sos koperkowy * 70 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty kiszonej z olejem 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml | Krupnik jęczmienny * 300 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB.) Sos koperkowy * 70 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g (GLU PSZ, SEL.) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml | Krupnik jęczmienny * 300 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB.) Sos koperkowy * 70 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml |
| | PD | | | Smoothie (jabłko, szpinak, orzechy włoskie mielone) 200 g (ORZ.) | | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (JAJ, MLE, GOR.) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE.) Brokuł gotowany* 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (JAJ, MLE, GOR.) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (JAJ, MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 150 g (JAJ, MLE.) Brokuł gotowany* 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
| PN | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.) | | Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.) | | |
| | Wartość energetyczna: 2428.00 kcal; Białko ogółem: 97.09 g; Tłuszcz: 69.34 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; Węglowodany ogółem: 373.56 g; W tym cukry: 80.97 g; Błonnik pok.: 40.94 g; Sól: 6.95 g; | Wartość energetyczna: 2340.00 kcal; Białko ogółem: 97.26 g; Tłuszcz: 54.23 g; Kw. tł. nasy.: 18.93 g; Węglowodany ogółem: 381.59 g; W tym cukry: 77.10 g; Błonnik pok.: 34.04 g; Sól: 7.31 g; | Wartość energetyczna: 2086.17 kcal; Białko ogółem: 96.41 g; Tłuszcz: 66.23 g; Kw. tł. nasy.: 17.98 g; Węglowodany ogółem: 299.88 g; W tym cukry: 42.37 g; Błonnik pok.: 47.72 g; Sól: 7.46 g; | Wartość energetyczna: 2460.85 kcal; Białko ogółem: 110.29 g; Tłuszcz: 58.44 g; Kw. tł. nasy.: 20.26 g; Węglowodany ogółem: 388.68 g; W tym cukry: 83.19 g; Błonnik pok.: 30.76 g; Sól: 5.74 g; | Wartość energetyczna: 2524.40 kcal; Białko ogółem: 111.90 g; Tłuszcz: 64.37 g; Kw. tł. nasy.: 21.24 g; Węglowodany ogółem: 390.32 g; W tym cukry: 77.90 g; Błonnik pok.: 34.11 g; Sól: 7.85 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA LIDZBARK WARMIŃSKI

| | LW- DM 1 Podstawowa | LW- DM 2 Łatwo strawna | LW- DM 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów | LW- DM 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu | LW- DM 9 Bogatobiałkowa |
|-----------|--|---|--|--|--|
| Śniadanie | Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU, JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka z pomidorów i koperku b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 120 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
| | II ŚN | | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Gruszka 1szt. 150 g | | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) |
| Obiad | Koperkowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (SEL.) Surówka z marchwi 100 g (MLE.) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Koperkowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi b/c 100 g (MLE.) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Koperkowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi 100 g (MLE.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Koperkowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Koperkowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa 200 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi b/c 100 g (MLE.) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml |
| | PD | | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | | |
| Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz. parz w osłonce niejadalnej) 90 g (SOJ.) Ketchup 10 g (SEL.) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) | Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo-wieprzową- dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) | Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Sałatka z makaronu pełnoziarnistego z wędliną drobiowo-wieprzową- dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) | Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo-wieprzową- dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo-wieprzową- dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) |
| | PN | Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.) | | Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, sałata 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.) | Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.) |
| | Wartość energetyczna: 2388.86 kcal; Białko ogółem: 84.87 g; Tłuszcz: 76.24 g; Kw. tł. nasy.: 26.83 g; Węglowodany ogółem: 352.88 g; W tym cukry: 83.96 g; Błonnik pok.: 32.15 g; Sól: 11.02 g; | Wartość energetyczna: 2401.39 kcal; Białko ogółem: 83.06 g; Tłuszcz: 68.02 g; Kw. tł. nasy.: 21.27 g; Węglowodany ogółem: 375.78 g; W tym cukry: 80.93 g; Błonnik pok.: 27.48 g; Sól: 8.14 g; | Wartość energetyczna: 2433.04 kcal; Białko ogółem: 90.69 g; Tłuszcz: 74.02 g; Kw. tł. nasy.: 23.45 g; Węglowodany ogółem: 371.70 g; W tym cukry: 51.06 g; Błonnik pok.: 54.44 g; Sól: 11.36 g; | Wartość energetyczna: 2323.74 kcal; Białko ogółem: 85.03 g; Tłuszcz: 63.14 g; Kw. tł. nasy.: 18.79 g; Węglowodany ogółem: 364.35 g; W tym cukry: 73.07 g; Błonnik pok.: 23.63 g; Sól: 6.77 g; | Wartość energetyczna: 2630.52 kcal; Białko ogółem: 105.14 g; Tłuszcz: 77.80 g; Kw. tł. nasy.: 25.52 g; Węglowodany ogółem: 389.28 g; W tym cukry: 83.34 g; Błonnik pok.: 28.27 g; Sól: 9.46 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA LIDZBARK WARMIŃSKI

| | LW- DM 1 Podstawowa | LW- DM 2 Łatwo strawna | LW- DM 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów | LW- DM 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu | LW- DM 9 Bogatobiałkowa | | |
|----------------------|---|--|---|---|--|--|--|
| 2024-12-22 niedziela | Śniadanie | Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Kalarepa 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU, JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Kalarepa 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g | Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g | |
| | | II ŚN | | Koktajl z czarnej porzeczki z siemieniem* b/c 150 ml (<u>MLE.</u>) | | Koktajl z czarnej porzeczki z siemieniem* b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) | |
| | | Obiad | Pomidorowa z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Babka cytrynowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml | Pomidorowa z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Babka cytrynowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml | Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml | Pomidorowa z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml | Pomidorowa z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml |
| | | PD | | Sałatka z brokołu, kalafiora, oleju i koperku 150 g | | | |
| | | Kolacja | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej b/skórki 100 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g |
| PN | Sok marchwiowy 300 ml | | Kanapka z szynką drobiową i ogórkiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, ogórek 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u>) | Sok marchwiowy 300 ml | | | |
| | Wartość energetyczna: 2454.33 kcal; Białko ogółem: 92.95 g; Tłuszcz: 75.72 g; Kw. tł. nasy.: 19.18 g; Węglowodany ogółem: 342.38 g; W tym cukry: 77.21 g; Błonnik pok.: 37.07 g; Sól: 6.87 g; | Wartość energetyczna: 2323.30 kcal; Białko ogółem: 98.96 g; Tłuszcz: 61.91 g; Kw. tł. nasy.: 19.00 g; Węglowodany ogółem: 330.59 g; W tym cukry: 73.06 g; Błonnik pok.: 27.46 g; Sól: 7.80 g; | Wartość energetyczna: 2198.83 kcal; Białko ogółem: 104.70 g; Tłuszcz: 76.57 g; Kw. tł. nasy.: 22.14 g; Węglowodany ogółem: 296.59 g; W tym cukry: 38.27 g; Błonnik pok.: 50.13 g; Sól: 7.77 g; | Wartość energetyczna: 2186.12 kcal; Białko ogółem: 102.91 g; Tłuszcz: 60.59 g; Kw. tł. nasy.: 18.84 g; Węglowodany ogółem: 317.23 g; W tym cukry: 78.64 g; Błonnik pok.: 24.67 g; Sól: 6.37 g; | Wartość energetyczna: 2322.45 kcal; Białko ogółem: 111.15 g; Tłuszcz: 67.38 g; Kw. tł. nasy.: 22.12 g; Węglowodany ogółem: 329.84 g; W tym cukry: 84.67 g; Błonnik pok.: 30.06 g; Sól: 9.04 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,