Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA LIDZBARK WARMIŃSKI

		LW- DM 1 Podstawowa	LW- DM 2 Łatwo strawna	LW- DM 6 Z ogr.łatwo.przys.weglowodanów	LW- DM 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	LW- DM 9 Bogatobiałkowa
2024-06-10 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (**GLU PSZ, MLE,**) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (**MLE,**) Serek homo. naturalny 50 g (**MLE,**) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (**SOJ,**) Arbuz 150 g Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (**GLU PSZ, MLE,**) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (**MLE,**) Serek homo. naturalny 50 g (**MLE,**) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (**SOJ,**) Arbuz 150 g Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (**GLU PSZ, SEL,**) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (**MLE,**) Serek homo. naturalny 50 g (**MLE,**) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (**SOJ,**) Arbuz 150 g Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (**GLU PSZ, MLE,**) Bułka pszenna długa krojona 120 g (**GLU PSZ,**) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (**MLE,**) Serek homo. naturalny 50 g (**MLE,**) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (**SOJ,**) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (**GLU PSZ, MLE,**) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (**MLE,**) Serek homo. naturalny 100 g (**MLE,**) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (**SOJ,**) Arbuz 150 g Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN			Kasza jaglana z musem truskawkowym b/c 200 g		Kasza jaglana z musem truskawkowym b/c 250 g
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 300 ml (**GLU PSZ, SEL,**) Naleśniki z serem 300 g (**GLU PSZ, JAJ, MLE,**) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 300 ml (**GLU PSZ, MLE, SEL,**) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (**GLU PSZ, MLE,**) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami * 300 ml (**GLU PSZ, SEL,**) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (**GLU PSZ, MLE,**) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 300 ml (**GLU PSZ, MLE, SEL,**) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (**GLU PSZ, MLE,**) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 300 ml (**GLU PSZ, MLE, SEL,**) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 400 g (**GLU PSZ, MLE,**) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (**MLE,**)		
	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.) 15 g (**MLE,**) Jajko gotowane kl M 1 szt (**JAJ,**) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (**może zawierać: MLE, GOR,**) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (**MLE,**) Jajko gotowane kl M 1 szt (**JAJ,**) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (**może zawierać: MLE, GOR,**) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (**MLE,**) Jajko gotowane kl M 1 szt (**JAJ,**) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (**może zawierać: MLE, GOR,**) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ,**) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (**MLE,**) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (**może zawierać: MLE, GOR,**) Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (**MLE,**) Jajko gotowane kl M 2 szt (**JAJ,**) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (**może zawierać: MLE, GOR,**) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (**może zawierać: MLE,**)		Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (**GLU PSZ, SOJ, MLE,**)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (**może zawierać: MLE,**)	
		Wartość energetyczna: 2463.12 kcal; Białko ogółem: 95.62 g; Tłuszcz: 70.54 g; Kw. tł. nasy.: 19.84 g; Węglowodany ogółem: 375.10 g; W tym cukry: 121.59 g; Błonnik pok.: 33.23 g; Sól: 5.91 g;	Wartość energetyczna: 2189.76 kcal; Białko ogółem: 84.30 g; Tłuszcz: 53.83 g; Kw. tł. nasy.: 16.91 g; Węglowodany ogółem: 352.32 g; W tym cukry: 93.06 g; Błonnik pok.: 26.55 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2275.86 kcal; Białko ogółem: 95.87 g; Tłuszcz: 61.97 g; Kw. tł. nasy.: 16.86 g; Węglowodany ogółem: 351.72 g; W tym cukry: 49.74 g; Błonnik pok.: 49.21 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2163.20 kcal; Białko ogółem: 88.24 g; Tłuszcz: 50.91 g; Kw. tł. nasy.: 15.37 g; Węglowodany ogółem: 347.46 g; W tym cukry: 87.11 g; Błonnik pok.: 25.11 g; Sól: 5.72 g;	Wartość energetyczna: 2604.66 kcal; Białko ogółem: 111.31 g; Tłuszcz: 67.58 g; Kw. tł. nasy.: 19.68 g; Węglowodany ogółem: 399.14 g; W tym cukry: 96.05 g; Błonnik pok.: 29.00 g; Sól: 7.28 g;

DIETETYK CENTRALNY
Daria Giermakowska
mgr inż. Daria Giermakowska

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA LIDZBARK WARMIŃSKI

		LW- DM 1 Podstawowa	LW- DM 2 Łatwo strawna	LW- DM 6 Z ogr.łatwo.przys.weglowodanów	LW- DM 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	LW- DM 9 Bogatobiałkowa
2024-06-11 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, JAJ, 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,***) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym 300 ml (***GLU PSZ, 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,***) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 70 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN			Melon 150 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)		Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 300 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łopatka wieprzowa gotowana 100 g Sos meksykański 70 g (***GLU PSZ,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 300 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łopatka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 70 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 300 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łopatka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 70 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 300 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łopatka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 70 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 300 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łopatka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 70 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD			Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml		
	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.) 15 g (***MLE,***) Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,***) Sałatka wiosenna 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,***) Sałatka wiosenna - diety 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,***) Sałatka wiosenna 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,***) Sałatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 100 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,***) Sałatka wiosenna - diety 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2268.79 kcal; Białko ogółem: 101.78 g; Tłuszcz: 77.49 g; Kw. tł. nasy.: 26.41 g; Węglowodany ogółem: 304.28 g; W tym cukry: 68.63 g; Błonnik pok.: 27.92 g; Sól: 9.77 g;	Wartość energetyczna: 2380.76 kcal; Białko ogółem: 99.38 g; Tłuszcz: 89.27 g; Kw. tł. nasy.: 27.27 g; Węglowodany ogółem: 304.17 g; W tym cukry: 66.26 g; Błonnik pok.: 21.08 g; Sól: 10.21 g;	Wartość energetyczna: 2278.12 kcal; Białko ogółem: 110.06 g; Tłuszcz: 78.82 g; Kw. tł. nasy.: 23.55 g; Węglowodany ogółem: 299.76 g; W tym cukry: 61.83 g; Błonnik pok.: 38.45 g; Sól: 9.10 g;	Wartość energetyczna: 2311.21 kcal; Białko ogółem: 101.83 g; Tłuszcz: 76.66 g; Kw. tł. nasy.: 24.74 g; Węglowodany ogółem: 312.06 g; W tym cukry: 62.33 g; Błonnik pok.: 17.81 g; Sól: 9.36 g;	Wartość energetyczna: 2591.76 kcal; Białko ogółem: 119.04 g; Tłuszcz: 101.73 g; Kw. tł. nasy.: 29.81 g; Węglowodany ogółem: 309.18 g; W tym cukry: 66.51 g; Błonnik pok.: 21.08 g; Sól: 11.10 g;

DIETETYK CENTRALNY
Daria Giermakowska
mgr inż. Daria Giermakowska

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA LIDZBARK WARMIŃSKI

		LW- DM 1 Podstawowa	LW- DM 2 Łatwo strawna	LW- DM 6 Z ogr.łatwo.przys.weglowodanów	LW- DM 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	LW- DM 9 Bogatobiałkowa
2024-06-12 środa	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (***SOJ,***) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (***MLE,***) Pomarańcza 250g 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (***SOJ,***) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (***MLE,***) Pomarańcza 250g 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300 ml (***SEL, GLU JĘCZ,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (***SOJ,***) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (***MLE,***) Pomarańcza 250g 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (***SOJ,***) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (***MLE,***) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ,***) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (***MLE,***) Pomarańcza 250g 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN			Pudding z nasion chia z musem truskawkowym 150 g (***MLE,***)		Pudding z nasion chia z musem truskawkowym 250 g (***MLE,***)
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pietruszkowy* 70 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (***SEL,***) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pietruszkowy* 70 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (***SEL,***) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem * 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pietruszkowy* 70 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (***SEL,***) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pietruszkowy* 70 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pietruszkowy* 70 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (***SEL,***) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD			Smoothie (jabłko, szpinak, siemię) 250 g		
	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.) 15 g (***MLE,***) Paprykarz szczeciński 80 g (***RYB, SOJ,***) Ogórek świeży 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (***SOJ, MLE,***) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Paprykarz szczeciński 80 g (***RYB, SOJ,***) Ogórek świeży 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (***SOJ, MLE,***) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 100 g (***SOJ, MLE,***) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałatą (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, serek śniadaniowy 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, MLE,***)		Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałatą (chleb razowy 40g, margaryna 5g, serek śniadaniowy 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT,***)	Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałatą (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, serek śniadaniowy 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, MLE,***)	
		Wartość energetyczna: 2271.93 kcal; Białko ogółem: 78.68 g; Tłuszcz: 79.75 g; Kw. tł. nasy.: 26.39 g; Węglowodany ogółem: 328.10 g; W tym cukry: 76.26 g; Błonnik pok.: 35.08 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 2211.61 kcal; Białko ogółem: 79.87 g; Tłuszcz: 71.24 g; Kw. tł. nasy.: 26.64 g; Węglowodany ogółem: 327.27 g; W tym cukry: 75.51 g; Błonnik pok.: 29.78 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 2251.16 kcal; Białko ogółem: 78.48 g; Tłuszcz: 87.91 g; Kw. tł. nasy.: 25.88 g; Węglowodany ogółem: 312.57 g; W tym cukry: 48.29 g; Błonnik pok.: 47.14 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 2145.22 kcal; Białko ogółem: 81.34 g; Tłuszcz: 64.88 g; Kw. tł. nasy.: 25.83 g; Węglowodany ogółem: 322.46 g; W tym cukry: 73.41 g; Błonnik pok.: 26.32 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2486.91 kcal; Białko ogółem: 100.98 g; Tłuszcz: 83.94 g; Kw. tł. nasy.: 31.13 g; Węglowodany ogółem: 349.33 g; W tym cukry: 88.21 g; Błonnik pok.: 30.68 g; Sól: 10.38 g;

DIETETYK CENTRALNY
Daria Giermakowska
mgr inż. Daria Giermakowska

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA LIDZBARK WARMIŃSKI

		LW- DM 1 Podstawowa	LW- DM 2 Łatwo strawna	LW- DM 6 Z ogr.łatwo.przys.weglowodanów	LW- DM 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	LW- DM 9 Bogatobiałkowa
2024-06-13 czwartek	Śniadanie	Owsianka z jabłkiem i cynamonem 300 g (***MLE, GLU OW,***) 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,***) Ser żółty 30 g (***MLE,***) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Papryka świeża 80 g Sałata zielona z olejem 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Owsianka z jabłkiem i cynamonem 300 g (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Twaróg półtłusty 30 g (***MLE,***) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Pomidor 80 g Sałata zielona z olejem 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Owsianka z jabłkiem i cynamonem 300 g (***MLE, GLU OW,***) 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 30 g (***MLE,***) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Papryka świeża 80 g Sałata zielona z olejem 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Owsianka z jabłkiem i cynamonem 300 g (***MLE, GLU OW,***) Bułka pszenna długa krojona 70 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Twaróg półtłusty 30 g (***MLE,***) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Owsianka z jabłkiem i cynamonem 300 g (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Twaróg półtłusty 150 g (***MLE,***) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Pomidor 80 g Sałata zielona z olejem 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN			Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Fasolka po bretońsku 300 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (***SEL, GLU JĘCZ,***) Sos pomidorowy 70 ml (***GLU PSZ,***) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (***SEL, GLU JĘCZ,***) Sos pomidorowy 70 ml (***GLU PSZ,***) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (***SEL,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (***SEL, GLU JĘCZ,***) Sos pomidorowy 70 ml (***GLU PSZ,***) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (***SEL, GLU JĘCZ,***) Sos pomidorowy 70 ml (***GLU PSZ,***) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD			Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Migdały płatki 10 g (***ORZ,***)		
	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.) 15 g (***MLE,***) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (***SOJ,***) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (***SEL,***) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (***SOJ,***) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (***SEL,***) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (***SOJ,***) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (***SEL,***) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (***SOJ,***) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (***SEL,***) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 100 g (***SOJ,***) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (***SEL,***) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	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, SOJ, MLE,***)	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (***MLE,***)	
		Wartość energetyczna: 2626.29 kcal; Białko ogółem: 88.37 g; Tłuszcz: 84.25 g; Kw. tł. nasy.: 27.80 g; Węglowodany ogółem: 399.01 g; W tym cukry: 79.35 g; Błonnik pok.: 42.38 g; Sól: 10.38 g;	Wartość energetyczna: 2413.22 kcal; Białko ogółem: 85.21 g; Tłuszcz: 82.98 g; Kw. tł. nasy.: 21.59 g; Węglowodany ogółem: 343.93 g; W tym cukry: 66.23 g; Błonnik pok.: 29.17 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 2581.13 kcal; Białko ogółem: 107.81 g; Tłuszcz: 94.90 g; Kw. tł. nasy.: 22.44 g; Węglowodany ogółem: 349.07 g; W tym cukry: 45.63 g; Błonnik pok.: 48.38 g; Sól: 10.41 g;	Wartość energetyczna: 2159.75 kcal; Białko ogółem: 84.86 g; Tłuszcz: 58.49 g; Kw. tł. nasy.: 18.28 g; Węglowodany ogółem: 335.76 g; W tym cukry: 60.86 g; Błonnik pok.: 26.63 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 2785.38 kcal; Białko ogółem: 120.36 g; Tłuszcz: 95.87 g; Kw. tł. nasy.: 26.66 g; Węglowodany ogółem: 374.53 g; W tym cukry: 77.32 g; Błonnik pok.: 31.50 g; Sól: 11.17 g;

DIETETYK CENTRALNY
Daria Giermakowska
mgr inż. Daria Giermakowska

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA LIDZBARK WARMIŃSKI

		LW- DM 1 Podstawowa	LW- DM 2 Łatwo strawna	LW- DM 6 Z ogr.łatwo.przys.weglowodanów	LW- DM 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	LW- DM 9 Bogatobiałkowa
2024-06-14 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 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Serek naturalny Hej 150g 1 szt (***MLE,***) Dżem 25 g 1 szt Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem b/c 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Serek naturalny Hej 150g 1 szt (***MLE,***) Dżem 25 g 1 szt Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem b/c 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Serek naturalny Hej 150g 1 szt (***MLE,***) Polędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiwm wody wędzona parzona 30 g (***GLU PSZ, SOJ,***) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem b/c 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Serek naturalny Hej 150g 1 szt (***MLE,***) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 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 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Serek naturalny Hej 150g 1 szt (***MLE,***) Dżem 25 g 1 szt Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem b/c 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN			Gruszka 1szt. 150 g Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***)		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***)
	Obiad	Szpinakowa z makaronem * 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z ryby (Miruna) 100 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (***SEL,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z makaronem * 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (***RYB,***) Sos koperkowy * 70 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Brokuł gotowany* 100 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z makaronem * 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (***RYB,***) Sos koperkowy * 70 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (***SEL,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z makaronem * 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (***RYB,***) Sos koperkowy * 70 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Brokuł gotowany* 100 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD			Warzywa pieczone 150 g Dip ziołowy 10 g (***MLE,***)		
	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.) 15 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Polędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiwm wody wędzona parzona 60 g (***GLU PSZ, SOJ,***) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, MLE,***)	Kanapka z twarożkiem i sałatą (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, MLE,***)	Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, MLE,***)	Kanapka z twarożkiem i sałatą (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, MLE,***)	

		LW- DM 1 Podstawowa	LW- DM 2 Łatwo strawna	LW- DM 6 Z ogr.łatwo.przys.weglowodanów	LW- DM 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	LW- DM 9 Bogatobiałkowa
2024-06-14 piątek		Wartość energetyczna: 2500.36 kcal; Białko ogółem: 94.30 g; Tłuszcz: 95.70 g; Kw. tł. nasy.: 28.78 g; Węglowodany ogółem: 332.72 g; W tym cukry: 69.78 g; Błonnik pok.: 36.16 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2265.37 kcal; Białko ogółem: 96.76 g; Tłuszcz: 76.31 g; Kw. tł. nasy.: 26.80 g; Węglowodany ogółem: 310.01 g; W tym cukry: 65.44 g; Błonnik pok.: 24.12 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2405.42 kcal; Białko ogółem: 104.67 g; Tłuszcz: 99.25 g; Kw. tł. nasy.: 29.04 g; Węglowodany ogółem: 296.48 g; W tym cukry: 43.66 g; Błonnik pok.: 46.64 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2161.42 kcal; Białko ogółem: 100.27 g; Tłuszcz: 63.11 g; Kw. tł. nasy.: 24.48 g; Węglowodany ogółem: 308.76 g; W tym cukry: 65.23 g; Błonnik pok.: 19.32 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 2355.37 kcal; Białko ogółem: 102.76 g; Tłuszcz: 80.06 g; Kw. tł. nasy.: 29.35 g; Węglowodany ogółem: 317.96 g; W tym cukry: 65.44 g; Błonnik pok.: 24.12 g; Sól: 6.91 g;

DIETETYK CENTRALNY
Daria Giermakowska
mgr inż. Daria Giermakowska

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA LIDZBARK WARMIŃSKI

		LW- DM 1 Podstawowa	LW- DM 2 Łatwo strawna	LW- DM 6 Z ogr.łatwo.przys.weglowodanów	LW- DM 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	LW- DM 9 Bogatobiałkowa
2024-06-15 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) 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 szkolna- wp. parzona 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Sałatka z brokułu, oleju, koperku i tofu 100 g (***SOJ,***) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Sałatka z brokułu, oleju, koperku i tofu 100 g (***SOJ,***) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 300 ml (***SEL, GLU JĘCZ,***) 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 szkolna- wp. parzona 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Sałatka z brokułu, oleju, koperku i tofu 100 g (***SOJ,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 70 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Sałatka z brokułu, oleju, koperku i tofu 100 g (***SOJ,***) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Sałatka z brokułu, oleju, koperku i tofu 100 g (***SOJ,***) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***)		Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***)
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 300 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bigos 300 g (***GLU PSZ, SEL, GOR,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 300 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (***GLU PSZ,***) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (***SEL,***) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 300 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (***GLU PSZ,***) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (***SEL,***) Buraczki po francusku z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 300 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (***GLU PSZ,***) Marchew gotowana z olejem* 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 300 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (***GLU PSZ,***) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (***SEL,***) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
	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.) 15 g (***MLE,***) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 70 g (***SOJ,***) Ketchup 15g saszetka 1 szt Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 150 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Wafle ryżowe 20 g Pasztet z soczewicy * 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***)	Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt (***może zawierać: MLE,***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Pasztet z soczewicy * 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***)	Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt (***może zawierać: MLE,***)	
		Wartość energetyczna: 2450.96 kcal; Białko ogółem: 81.50 g; Tłuszcz: 93.93 g; Kw. tł. nasy.: 29.38 g; Węglowodany ogółem: 337.23 g; W tym cukry: 74.59 g; Błonnik pok.: 33.38 g; Sól: 12.49 g;	Wartość energetyczna: 2300.59 kcal; Białko ogółem: 87.95 g; Tłuszcz: 73.13 g; Kw. tł. nasy.: 21.63 g; Węglowodany ogółem: 334.17 g; W tym cukry: 91.65 g; Błonnik pok.: 29.94 g; Sól: 7.56 g;	Wartość energetyczna: 2274.38 kcal; Białko ogółem: 94.92 g; Tłuszcz: 79.99 g; Kw. tł. nasy.: 19.35 g; Węglowodany ogółem: 314.01 g; W tym cukry: 43.86 g; Błonnik pok.: 47.46 g; Sól: 8.18 g;	Wartość energetyczna: 2125.45 kcal; Białko ogółem: 87.06 g; Tłuszcz: 57.69 g; Kw. tł. nasy.: 18.90 g; Węglowodany ogółem: 325.20 g; W tym cukry: 88.88 g; Błonnik pok.: 26.19 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 2545.22 kcal; Białko ogółem: 102.16 g; Tłuszcz: 85.75 g; Kw. tł. nasy.: 22.07 g; Węglowodany ogółem: 355.20 g; W tym cukry: 100.21 g; Błonnik pok.: 34.19 g; Sól: 7.96 g;

DIETETYK CENTRALNY
Daria Giermakowska
mgr inż. Daria Giermakowska

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA LIDZBARK WARMIŃSKI

		LW- DM 1 Podstawowa	LW- DM 2 Łatwo strawna	LW- DM 6 Z ogr.łatwo.przys.weglowodanów	LW- DM 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	LW- DM 9 Bogatobiałkowa
2024-06-16 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (**MLE.**) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (**MLE.**) Ser żółty 30 g (**MLE.**) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (**SOJ.**) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (**MLE.**)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (**MLE.**) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (**MLE.**) Ser mozzarella kulki 50 g (**MLE.**) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (**SOJ.**) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (**MLE.**)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (**SEL.**) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (**MLE.**) Ser mozzarella kulki 50 g (**MLE.**) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (**SOJ.**) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (**MLE.**)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (**MLE.**) Bułka pszenna długa krojona 120 g (**GLU PSZ.**) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (**MLE.**) Ser mozzarella kulki 50 g (**MLE.**) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (**SOJ.**) Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (**MLE.**) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (**MLE.**) Ser mozzarella kulki 50 g (**MLE.**) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (**SOJ.**) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (**MLE.**)
	II ŚN			Pomarańcza 250g 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (**MLE.**)		Pomarańcza 250g 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (**MLE.**)
	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 jarzynowy * 70 ml (**GLU PSZ, SEL.**) Surówka z kapusty pekińskiej i kukurydzą z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Babka drożdżowa 50 g (**GLU PSZ, JAJ, MLE.**) 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 jarzynowy * 70 ml (**GLU PSZ, SEL.**) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Babka drożdżowa 50 g (**GLU PSZ, JAJ, MLE.**) 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 jarzynowy * 70 ml (**GLU PSZ, SEL.**) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryżowa* 350 ml (**MLE, SEL.**) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 100 g Sos jarzynowy * 70 ml (**GLU PSZ, SEL.**) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (**GLU PSZ.**) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (**SEL.**) 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 jarzynowy * 70 ml (**GLU PSZ, SEL.**) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Babka drożdżowa 50 g (**GLU PSZ, JAJ, MLE.**) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD			Sałatka z pomidorów i koperku 150 g		
	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.) 15 g (**MLE.**) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i słonecznikiem z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (**MLE.**) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (**MLE.**) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i słonecznikiem z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (**GLU PSZ.**) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (**MLE.**) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (**MLE.**) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (**GLU PSZ, JAJ, MLE.**)	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	

DIETETYK CENTRALNY
Daria Giermakowska
mgr inż. Daria Giermakowska

		LW- DM 1 Podstawowa	LW- DM 2 Łatwo strawna	LW- DM 6 Z ogr.łatwo.przys.weglowodanów	LW- DM 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	LW- DM 9 Bogatobiałkowa
2024-06-16 niedziela		Wartość energetyczna: 2524.93 kcal; Białko ogółem: 117.31 g; Tłuszcz: 93.36 g; Kw. tł. nasy.: 31.75 g; Węglowodany ogółem: 317.24 g; W tym cukry: 69.23 g; Błonnik pok.: 28.29 g; Sól: 8.96 g;	Wartość energetyczna: 2497.97 kcal; Białko ogółem: 114.97 g; Tłuszcz: 88.68 g; Kw. tł. nasy.: 31.75 g; Węglowodany ogółem: 319.16 g; W tym cukry: 68.29 g; Błonnik pok.: 22.77 g; Sól: 9.49 g;	Wartość energetyczna: 2556.52 kcal; Białko ogółem: 133.34 g; Tłuszcz: 100.65 g; Kw. tł. nasy.: 31.57 g; Węglowodany ogółem: 299.83 g; W tym cukry: 55.25 g; Błonnik pok.: 43.56 g; Sól: 9.15 g;	Wartość energetyczna: 2126.25 kcal; Białko ogółem: 92.92 g; Tłuszcz: 63.01 g; Kw. tł. nasy.: 23.59 g; Węglowodany ogółem: 305.96 g; W tym cukry: 56.67 g; Błonnik pok.: 20.02 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2739.97 kcal; Białko ogółem: 132.22 g; Tłuszcz: 94.43 g; Kw. tł. nasy.: 31.80 g; Węglowodany ogółem: 351.91 g; W tym cukry: 90.04 g; Błonnik pok.: 27.52 g; Sól: 9.55 g;

DIETETYK CENTRALNY
Daria Giermakowska
mgr inż. Daria Giermakowska

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA LIDZBARK WARMIŃSKI

		LW- DM 1 Podstawowa	LW- DM 2 Łatwo strawna	LW- DM 6 Z ogr.łatwo.przys.weglowodanów	LW- DM 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	LW- DM 9 Bogatobiałkowa
2024-06-17 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (***SOJ, MLE,***) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (***MLE,***) Arbuz 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (***SOJ, MLE,***) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (***MLE,***) Arbuz 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (***SEL, GLU OW,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (***SOJ, MLE,***) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (***MLE,***) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (***SOJ, MLE,***) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (***MLE,***) Arbuz 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 100 g (***SOJ, MLE,***) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (***MLE,***) Arbuz 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN			Arbuz 150 g Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***)		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 300 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kotlety ziemniaczane pieczone () 300 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pieczarkowy 70 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Brokuł z sezamem i z olejem* 100 g (***SEZ,***) Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino * 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kopytka ziemniaczane () 300 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos koperkowy * 70 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Brokuł gotowany* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (***SEL,***) Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 300 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Klopsik drobiowy z udźca 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pieczarkowy 70 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Brokuł z sezamem i z olejem* 100 g (***SEZ,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino * 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Klopsik drobiowy z udźca 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos koperkowy * 70 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Brokuł gotowany* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (***SEL,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino * 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kopytka ziemniaczane () 300 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos koperkowy * 70 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Brokuł gotowany* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (***SEL,***) Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) 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 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g (***MLE,***) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (***MLE,***) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g (***MLE,***) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (***MLE,***) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Pasta z twarogu z koperkiem 150 g (***MLE,***) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***)	Kanapka z szynką i sałatą (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***)	Kanapka z szynką i sałatą (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***)	Bułka maślana 1 szt 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)
		Wartość energetyczna: 2767.08 kcal; Białko ogółem: 87.84 g; Tłuszcz: 100.04 g; Kw. tł. nasy.: 26.53 g; Węglowodany ogółem: 397.31 g; W tym cukry: 86.30 g; Błonnik pok.: 40.16 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2510.05 kcal; Białko ogółem: 82.86 g; Tłuszcz: 72.84 g; Kw. tł. nasy.: 24.42 g; Węglowodany ogółem: 394.66 g; W tym cukry: 86.69 g; Błonnik pok.: 27.81 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 2551.02 kcal; Białko ogółem: 96.74 g; Tłuszcz: 98.43 g; Kw. tł. nasy.: 25.80 g; Węglowodany ogółem: 341.95 g; W tym cukry: 47.89 g; Błonnik pok.: 43.03 g; Sól: 8.76 g;	Wartość energetyczna: 2413.72 kcal; Białko ogółem: 94.33 g; Tłuszcz: 74.12 g; Kw. tł. nasy.: 24.59 g; Węglowodany ogółem: 353.68 g; W tym cukry: 82.08 g; Błonnik pok.: 20.85 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 2959.11 kcal; Białko ogółem: 114.20 g; Tłuszcz: 87.95 g; Kw. tł. nasy.: 33.60 g; Węglowodany ogółem: 441.53 g; W tym cukry: 97.69 g; Błonnik pok.: 28.76 g; Sól: 10.62 g;

DIETETYK CENTRALNY
Daria Giermakowska
mgr inż. Daria Giermakowska

Wydrukował: DGiermakowska, **Data i godzina wydruku:** 2024-06-04 12:03:18

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA LIDZBARK WARMIŃSKI

		LW- DM 1 Podstawowa	LW- DM 2 Łatwo strawna	LW- DM 6 Z ogr.łatwo.przys.weglowodanów	LW- DM 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	LW- DM 9 Bogatobiałkowa
2024-06-18 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (***GLU PSZ, 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,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Miód (25g) 1 szt Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym 300 ml (***GLU PSZ, 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,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Ser żółty 25 g (***MLE,***) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 70 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN			Smoothie (jabłko, szpinak) 150 g		Smoothie (jabłko, szpinak) 150 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej * 300 ml (***GLU PSZ, SEL, GOR,***) kasza pęczak/sypko 200 g (***GLU PSZ,***) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos ziołowy* 70 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos ziołowy* 70 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (***SEL,***) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej * 300 ml (***GLU PSZ, SEL, GOR,***) kasza pęczak/sypko 200 g (***GLU PSZ,***) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos ziołowy* 70 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (***SEL,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos ziołowy* 70 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos ziołowy* 70 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (***SEL,***) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD			Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszonego 150 g		
	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.) 15 g (***MLE,***) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (***RYB, SEL,***) Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (***SOJ, MLE,***) Ćwikła z chrzanem b/c 90 g (***MLE, S02,***) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (***SOJ, MLE,***) Ćwikła z jabłkiem b/c 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (***SOJ, MLE,***) Ćwikła z chrzanem b/c 90 g (***MLE, S02,***) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (***SOJ, MLE,***) Ćwikła z jabłkiem b/c 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 100 g (***SOJ, MLE,***) Ćwikła z jabłkiem b/c 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (***MLE, GLU OW,***)		Kanapka z jajkiem i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, jajko 25g, pomidor 15g) 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (***MLE, GLU OW,***)	

DIETETYK CENTRALNY
Daria Giermakowska
mgr inż. Daria Giermakowska

		LW- DM 1 Podstawowa	LW- DM 2 Łatwo strawna	LW- DM 6 Z ogr.łatwo.przys.weglowodanów	LW- DM 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	LW- DM 9 Bogatobiałkowa
2024-06-18 wtorek		Wartość energetyczna: 2485.95 kcal; Białko ogółem: 92.20 g; Tłuszcz: 76.52 g; Kw. tł. nasy.: 23.85 g; Węglowodany ogółem: 363.17 g; W tym cukry: 81.07 g; Błonnik pok.: 42.27 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 2298.01 kcal; Białko ogółem: 89.06 g; Tłuszcz: 58.44 g; Kw. tł. nasy.: 20.49 g; Węglowodany ogółem: 364.99 g; W tym cukry: 74.96 g; Błonnik pok.: 30.31 g; Sól: 8.48 g;	Wartość energetyczna: 2595.14 kcal; Białko ogółem: 106.56 g; Tłuszcz: 92.69 g; Kw. tł. nasy.: 27.29 g; Węglowodany ogółem: 345.83 g; W tym cukry: 35.95 g; Błonnik pok.: 60.56 g; Sól: 10.00 g;	Wartość energetyczna: 2264.18 kcal; Białko ogółem: 90.18 g; Tłuszcz: 55.98 g; Kw. tł. nasy.: 18.61 g; Węglowodany ogółem: 361.25 g; W tym cukry: 72.55 g; Błonnik pok.: 29.05 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2400.28 kcal; Białko ogółem: 102.05 g; Tłuszcz: 60.46 g; Kw. tł. nasy.: 21.58 g; Węglowodany ogółem: 373.47 g; W tym cukry: 75.33 g; Błonnik pok.: 31.82 g; Sól: 10.18 g;

DIETETYK CENTRALNY
Daria Giermakowska
mgr inż. Daria Giermakowska

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA LIDZBARK WARMIŃSKI

		LW- DM 1 Podstawowa	LW- DM 2 Łatwo strawna	LW- DM 6 Z ogr.łatwo.przys.weglowodanów	LW- DM 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	LW- DM 9 Bogatobiałkowa
2024-06-19 środa	Śniadanie	Ryż na mleku z musem truskawkowym 300 g (**MLE,**) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (**MLE,**) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (**GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,**) Twaróg półtłusty 30 g (**MLE,**) Banan 1szt. 1 szt Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku z musem truskawkowym 300 g (**MLE,**) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (**MLE,**) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (**SOJ,**) Twaróg półtłusty 30 g (**MLE,**) Banan 1szt. 1 szt Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż brązowy na wywarze jarzynowym 300 ml (**SEL,**) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (**MLE,**) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (**SOJ,**) Twaróg półtłusty 30 g (**MLE,**) Papryka świeża 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku z musem truskawkowym 300 g (**MLE,**) Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ,**) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (**MLE,**) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (**SOJ,**) Twaróg półtłusty 30 g (**MLE,**) Banan 1szt. 1 szt Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku z musem truskawkowym 300 g (**MLE,**) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (**MLE,**) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (**SOJ,**) Twaróg półtłusty 100 g (**MLE,**) Banan 1szt. 1 szt Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt Orzechy włoskie łuskane 30 g (**ORZ,**)		Maślanka naturalna 0,33l 1 g (**MLE,**)
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 300 ml (**MLE, SEL, GLU JĘCZ,**) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Eskalopka z kurczaka 100 g (**GLU PSZ, JAJ, MLE,**) Sałata zielona z kefirem 100 g (**MLE,**) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 100 g (**GLU PSZ,**) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 300 ml (**MLE, SEL, GLU JĘCZ,**) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 70 ml (**GLU PSZ, SEL,**) Sałata zielona z kefirem 100 g (**MLE,**) Dynia duszona z olejem* 100 g (**GLU PSZ,**) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 300 ml (**MLE, SEL, GLU JĘCZ,**) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 70 ml (**GLU PSZ, SEL,**) Sałata zielona z kefirem 100 g (**MLE,**) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 300 ml (**MLE, SEL, GLU JĘCZ,**) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 70 ml (**GLU PSZ, SEL,**) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (**SEL,**) Dynia duszona z olejem* 100 g (**GLU PSZ,**) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 300 ml (**MLE, SEL, GLU JĘCZ,**) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 70 ml (**GLU PSZ, SEL,**) Sałata zielona z kefirem 100 g (**MLE,**) Dynia duszona z olejem* 100 g (**GLU PSZ,**) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD			Kanapka z serem żółtym i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt (**GLU PSZ, MLE,**)		
	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.) 15 g (**MLE,**) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE,**) Sałatka caprese. 100 g (**MLE,**) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (**MLE,**) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE,**) Sałatka caprese. 100 g (**MLE,**) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (**MLE,**) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE,**) Sałatka caprese. 100 g (**MLE,**) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ,**) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (**MLE,**) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE,**) Sałatka caprese. b/skórki 100 g (**MLE,**) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (**MLE,**) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**) Szynka szkolna- wp. parzona 100 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE,**) Sałatka caprese. 100 g (**MLE,**) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2483.79 kcal; Białko ogółem: 87.85 g; Tłuszcz: 72.86 g; Kw. tł. nasy.: 20.98 g; Węglowodany ogółem: 384.57 g; W tym cukry: 102.66 g; Błonnik pok.: 32.12 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 2402.77 kcal; Białko ogółem: 94.06 g; Tłuszcz: 59.15 g; Kw. tł. nasy.: 20.62 g; Węglowodany ogółem: 384.76 g; W tym cukry: 102.82 g; Błonnik pok.: 26.90 g; Sól: 8.86 g;	Wartość energetyczna: 2247.00 kcal; Białko ogółem: 105.83 g; Tłuszcz: 84.20 g; Kw. tł. nasy.: 26.07 g; Węglowodany ogółem: 286.36 g; W tym cukry: 35.93 g; Błonnik pok.: 43.59 g; Sól: 9.15 g;	Wartość energetyczna: 2477.90 kcal; Białko ogółem: 98.77 g; Tłuszcz: 62.48 g; Kw. tł. nasy.: 20.40 g; Węglowodany ogółem: 391.78 g; W tym cukry: 107.22 g; Błonnik pok.: 26.36 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2695.85 kcal; Białko ogółem: 124.70 g; Tłuszcz: 68.91 g; Kw. tł. nasy.: 26.42 g; Węglowodany ogółem: 404.64 g; W tym cukry: 121.56 g; Błonnik pok.: 26.90 g; Sól: 10.47 g;

DIETETYK CENTRALNY
Daria Giermakowska
mgr inż. Daria Giermakowska

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA LIDZBARK WARMIŃSKI

		LW- DM 1 Podstawowa	LW- DM 2 Łatwo strawna	LW- DM 6 Z ogr.łatwo.przys.weglowodanów	LW- DM 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	LW- DM 9 Bogatobiałkowa
2024-06-20 czwartek	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,***) Serek wiejski ziarnisty 50 g (***MLE,***) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (***SOJ, MLE,***) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 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, SOJ, MLE,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Serek wiejski ziarnisty 50 g (***MLE,***) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (***SOJ,***) Pomidor 80 g Sałata lodowa 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,***) Serek wiejski ziarnisty 50 g (***MLE,***) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (***SOJ,***) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 70 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Serek wiejski ziarnisty 50 g (***MLE,***) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (***SOJ,***) Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 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, SOJ, MLE,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Serek wiejski ziarnisty 50 g (***MLE,***) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (***SOJ,***) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN			Kiwi 1 szt 1 szt Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE, GLU OW,***)		Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE, GLU OW,***)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 350 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron kokardka 200 g (***GLU PSZ,***) Sos jarzynowo wieprzowy* 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Brokuł gotowany* 100 g Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * b/c 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty 200 g (***GLU PSZ,***) Sos jarzynowo wieprzowy* 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (***GOR,***) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron kokardka 200 g (***GLU PSZ,***) Sos jarzynowo wieprzowy* 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Brokuł gotowany* 100 g Cukinia gotowana z pomidorami* 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 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Pasztet z ciecierzycy () 80 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Słupki z marchewki 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Słupki z marchewki 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Pasztet z ciecierzycy () 80 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Słupki z marchewki 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 100 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Słupki z marchewki 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	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, SOJ, MLE,***)	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (***MLE,***)	
		Wartość energetyczna: 2515.97 kcal; Białko ogółem: 90.31 g; Tłuszcz: 86.76 g; Kw. tł. nasy.: 26.81 g; Węglowodany ogółem: 355.43 g; W tym cukry: 94.23 g; Błonnik pok.: 36.65 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2278.10 kcal; Białko ogółem: 90.92 g; Tłuszcz: 68.21 g; Kw. tł. nasy.: 22.26 g; Węglowodany ogółem: 335.83 g; W tym cukry: 81.31 g; Błonnik pok.: 24.74 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2448.61 kcal; Białko ogółem: 97.24 g; Tłuszcz: 77.25 g; Kw. tł. nasy.: 22.55 g; Węglowodany ogółem: 356.55 g; W tym cukry: 51.63 g; Błonnik pok.: 53.14 g; Sól: 10.69 g;	Wartość energetyczna: 2143.14 kcal; Białko ogółem: 90.47 g; Tłuszcz: 58.13 g; Kw. tł. nasy.: 19.94 g; Węglowodany ogółem: 324.00 g; W tym cukry: 74.22 g; Błonnik pok.: 20.28 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2488.46 kcal; Białko ogółem: 104.26 g; Tłuszcz: 78.02 g; Kw. tł. nasy.: 25.90 g; Węglowodany ogółem: 353.52 g; W tym cukry: 82.00 g; Błonnik pok.: 25.98 g; Sól: 8.10 g;

DIETETYK CENTRALNY
Daria Giermakowska
mgr inż. Daria Giermakowska

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA LIDZBARK WARMIŃSKI

		LW- DM 1 Podstawowa	LW- DM 2 Łatwo strawna	LW- DM 6 Z ogr.łatwo.przys.weglowodanów	LW- DM 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	LW- DM 9 Bogatobiałkowa
2024-06-21 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Serek a'la homogenizowany 50 g (***MLE,***) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Serek a'la homogenizowany 50 g (***MLE,***) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym 300 ml (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Serek a'la homogenizowany 80 g (***MLE,***) Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Serek a'la homogenizowany 50 g (***MLE,***) Dżem 25 g 1 szt Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Serek a'la homogenizowany 100 g (***MLE,***) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN			Arbuz 150 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***)		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***)
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 300 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Miruna) 100 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Surówka z kapusty młodej z olejem 100 g Warzywa po grecku* 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 300 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (***RYB,***) Sos pietruszkowy* 70 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Warzywa po grecku* 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 300 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (***RYB,***) Sos pietruszkowy* 70 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka z kapusty młodej z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 300 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (***RYB,***) Sos pietruszkowy* 70 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Warzywa po grecku* 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD			Sałatka z pęczaku.cieciorki.ogórka i papryki 150 g (***GLU PSZ,***)		
	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.) 15 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Sałatka wiosenna 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Sałatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Sałatka wiosenna 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Sałatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Sałatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)		Kanapka z pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, pomidor 40g) 1 szt (***GLU PSZ, MLE,***)	Bułka maślana 1 szt 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)	
		Wartość energetyczna: 2518.45 kcal; Białko ogółem: 93.04 g; Tłuszcz: 78.58 g; Kw. tł. nasy.: 20.35 g; Węglowodany ogółem: 374.23 g; W tym cukry: 97.82 g; Błonnik pok.: 29.80 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2444.46 kcal; Białko ogółem: 93.34 g; Tłuszcz: 71.81 g; Kw. tł. nasy.: 19.64 g; Węglowodany ogółem: 367.41 g; W tym cukry: 95.53 g; Błonnik pok.: 22.35 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 2297.70 kcal; Białko ogółem: 97.37 g; Tłuszcz: 80.28 g; Kw. tł. nasy.: 18.06 g; Węglowodany ogółem: 312.26 g; W tym cukry: 47.52 g; Błonnik pok.: 44.06 g; Sól: 5.95 g;	Wartość energetyczna: 2490.58 kcal; Białko ogółem: 97.25 g; Tłuszcz: 64.22 g; Kw. tł. nasy.: 16.67 g; Węglowodany ogółem: 391.41 g; W tym cukry: 113.53 g; Błonnik pok.: 21.85 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 2577.87 kcal; Białko ogółem: 106.34 g; Tłuszcz: 76.85 g; Kw. tł. nasy.: 20.91 g; Węglowodany ogółem: 376.41 g; W tym cukry: 97.27 g; Błonnik pok.: 22.35 g; Sól: 7.26 g;

DIETETYK CENTRALNY
Daria Giermakowska
mgr inż. Daria Giermakowska

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA LIDZBARK WARMIŃSKI

		LW- DM 1 Podstawowa	LW- DM 2 Łatwo strawna	LW- DM 6 Z ogr.łatwo.przys.weglowodanów	LW- DM 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	LW- DM 9 Bogatobiałkowa
2024-06-22 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (**GLU PSZ, 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,**) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 70 g (**SOJ,**) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (**SOJ,**) Musztarda 10 g (**GOR,**) Brokuł gotowany* 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (**GLU PSZ, MLE,**) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (**GLU PSZ, SOJ, MLE,**) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (**MLE,**) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (**SOJ,**) Ser mozzarella kulki 35 g (**MLE,**) Brokuł gotowany* 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (**GLU PSZ, 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,**) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (**SOJ,**) Ser mozzarella kulki 35 g (**MLE,**) Brokuł gotowany* 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (**GLU PSZ, MLE,**) Bułka pszenna długa krojona 70 g (**GLU PSZ,**) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (**GLU PSZ, SOJ, MLE,**) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (**MLE,**) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (**SOJ,**) Ser mozzarella kulki 35 g (**MLE,**) Brokuł gotowany* 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (**GLU PSZ, MLE,**) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (**GLU PSZ, SOJ, MLE,**) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (**MLE,**) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (**SOJ,**) Ser mozzarella kulki 80 g (**MLE,**) Brokuł gotowany* 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (**MLE,**)		Serek homo naturalny 150g 1 szt (**MLE,**)
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 300 ml (**GLU PSZ, MLE, SEL,**) Kasza bulgur 200 g (**GLU PSZ,**) Potrawka drobiowa 150 g (**GLU PSZ, SEL,**) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 300 ml (**GLU PSZ, MLE, SEL,**) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (**GLU JĘCZ,**) Potrawka drobiowa 150 g (**GLU PSZ, SEL,**) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 300 ml (**GLU PSZ, MLE, SEL,**) Kasza bulgur 200 g (**GLU PSZ,**) Potrawka drobiowa 150 g (**GLU PSZ, SEL,**) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 300 ml (**GLU PSZ, MLE, SEL,**) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (**GLU JĘCZ,**) Potrawka drobiowa 150 g (**GLU PSZ, SEL,**) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 300 ml (**GLU PSZ, MLE, SEL,**) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (**GLU JĘCZ,**) Potrawka drobiowa 150 g (**GLU PSZ, SEL,**) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**) Pasztecik warzywny 30 g (**GLU PSZ, JAJ, SEL,**)		
	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.) 15 g (**MLE,**) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 60 g (**SOJ, MLE,**) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (**MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,**)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (**MLE,**) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 60 g (**SOJ, MLE,**) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (**MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,**)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (**MLE,**) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 60 g (**SOJ, MLE,**) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (**MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,**)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ,**) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (**MLE,**) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 60 g (**SOJ, MLE,**) Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (**MLE,**) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 60 g (**SOJ, MLE,**) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (**MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,**)
	PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (**MLE, GLU OW,**)		Kanapka z serkiem śniadaniowym i ogórkiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g,serek sniadaniowy 25g, ogórek 15g) 1 szt (**GLU PSZ, MLE,**)	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (**MLE, GLU OW,**)	

DIETETYK CENTRALNY
Daria Giermakowska
mgr inż. Daria Giermakowska

		LW- DM 1 Podstawowa	LW- DM 2 Łatwo strawna	LW- DM 6 Z ogr.łatwo.przys.weglowodanów	LW- DM 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	LW- DM 9 Bogatobiałkowa
2024-06-22 sobota		Wartość energetyczna: 2348.97 kcal; Białko ogółem: 84.64 g; Tłuszcz: 80.26 g; Kw. tł. nasy.: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 330.42 g; W tym cukry: 79.12 g; Błonnik pok.: 28.68 g; Sól: 10.49 g;	Wartość energetyczna: 2228.67 kcal; Białko ogółem: 79.42 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 24.74 g; Węglowodany ogółem: 335.18 g; W tym cukry: 76.93 g; Błonnik pok.: 28.75 g; Sól: 9.24 g;	Wartość energetyczna: 2405.62 kcal; Białko ogółem: 101.06 g; Tłuszcz: 80.04 g; Kw. tł. nasy.: 25.60 g; Węglowodany ogółem: 338.75 g; W tym cukry: 50.28 g; Błonnik pok.: 45.11 g; Sól: 9.60 g;	Wartość energetyczna: 2113.81 kcal; Białko ogółem: 78.97 g; Tłuszcz: 59.93 g; Kw. tł. nasy.: 22.49 g; Węglowodany ogółem: 326.46 g; W tym cukry: 71.28 g; Błonnik pok.: 25.96 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 2515.63 kcal; Białko ogółem: 105.52 g; Tłuszcz: 86.65 g; Kw. tł. nasy.: 31.93 g; Węglowodany ogółem: 340.85 g; W tym cukry: 77.60 g; Błonnik pok.: 28.75 g; Sól: 10.67 g;

DIETETYK CENTRALNY
Daria Giermakowska
mgr inż. Daria Giermakowska

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA LIDZBARK WARMIŃSKI

		LW- DM 1 Podstawowa	LW- DM 2 Łatwo strawna	LW- DM 6 Z ogr.łatwo.przys.weglowodanów	LW- DM 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	LW- DM 9 Bogatobiałkowa
2024-06-23 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Twarożek z koperkiem 50 g (***MLE,***) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (***SOJ,***) Sałatka z pomidora ,sał ziel i kukurydzy kons.z olejem 100 g Kakao z mlekiem 250 ml (***MLE,***)	Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Twarożek z koperkiem 50 g (***MLE,***) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (***SOJ,***) Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g Kakao z mlekiem 250 ml (***MLE,***)	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Twarożek z koperkiem 50 g (***MLE,***) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (***SOJ,***) Sałatka z pomidorów z cebulką ,olejem i natką 100 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (***MLE,***)	Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Twarożek z koperkiem 50 g (***MLE,***) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (***SOJ,***) Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Twarożek z koperkiem 50 g (***MLE,***) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (***SOJ,***) Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g Kakao z mlekiem 250 ml (***MLE,***)
	II ŚN			Mandarynka 150 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***)		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Mizeria 100 g (***MLE,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Ciasto marchewkowe 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 70 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Ciasto marchewkowe 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 70 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 70 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 70 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Ciasto marchewkowe 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g
	PN	Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)	Kanapka z jajkiem i sałatą (bułka pszenna 60g, margaryna 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)	Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)	Kanapka z szynką i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***)	Kanapka z jajkiem i sałatą (bułka pszenna 60g, margaryna 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)
		Wartość energetyczna: 2515.66 kcal; Białko ogółem: 104.78 g; Tłuszcz: 85.41 g; Kw. tł. nasy.: 24.78 g; Węglowodany ogółem: 342.80 g; W tym cukry: 73.87 g; Błonnik pok.: 28.39 g; Sól: 8.87 g;	Wartość energetyczna: 2467.13 kcal; Białko ogółem: 115.07 g; Tłuszcz: 75.31 g; Kw. tł. nasy.: 23.90 g; Węglowodany ogółem: 341.92 g; W tym cukry: 75.83 g; Błonnik pok.: 24.07 g; Sól: 9.15 g;	Wartość energetyczna: 2245.56 kcal; Białko ogółem: 112.65 g; Tłuszcz: 72.69 g; Kw. tł. nasy.: 20.66 g; Węglowodany ogółem: 300.70 g; W tym cukry: 45.99 g; Błonnik pok.: 39.70 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 2180.27 kcal; Białko ogółem: 109.42 g; Tłuszcz: 60.99 g; Kw. tł. nasy.: 21.06 g; Węglowodany ogółem: 307.45 g; W tym cukry: 58.49 g; Błonnik pok.: 19.92 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 2542.13 kcal; Białko ogółem: 120.17 g; Tłuszcz: 78.31 g; Kw. tł. nasy.: 23.90 g; Węglowodany ogółem: 348.97 g; W tym cukry: 75.83 g; Błonnik pok.: 24.07 g; Sól: 9.30 g;

DIETETYK CENTRALNY
mgr inż. Daria Giermakowska

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenny,
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 zawierajace 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 ogółemwg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
- % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
- % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,