

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 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
2024-10-14 poniedziałek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</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> ) Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Gruszka 1szt. 150 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Papryka świeża 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Bulka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 120 g ( <u>SOJ.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN			Owsianka ze śliwką i cynamonem 200 g ( <u>MLE, GLU OW.</u> )		Owsianka ze śliwką i cynamonem 200 g ( <u>MLE, GLU OW.</u> )
	Obiad	Brokułowa z ryżem* 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Pierogi leniwe z cynamonem () b/c 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem* 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem* 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem* 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem* 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Pierogi leniwe z cynamonem () b/c 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Surówka z marchwi z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Gruszka 1szt. 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> ) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 80 g ( <u>RYB, MLE.</u> ) Pomidor 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> ) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 80 g ( <u>RYB, MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 80 g ( <u>RYB, MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 80 g ( <u>RYB, MLE.</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> ) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 140 g ( <u>RYB, MLE.</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )		
	Wartość energetyczna: 2193.51 kcal; Białko ogółem: 77.90 g; Tłuszcz: 67.18 g; Kw. tł. nasy.: 22.00 g; Węglowodany ogółem: 333.74 g; W tym cukry: 84.62 g; Błonnik pok.: 34.42 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 2207.89 kcal; Białko ogółem: 80.35 g; Tłuszcz: 64.28 g; Kw. tł. nasy.: 21.61 g; Węglowodany ogółem: 337.41 g; W tym cukry: 81.99 g; Błonnik pok.: 27.12 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2284.93 kcal; Białko ogółem: 79.56 g; Tłuszcz: 76.84 g; Kw. tł. nasy.: 23.20 g; Węglowodany ogółem: 344.66 g; W tym cukry: 53.16 g; Błonnik pok.: 51.62 g; Sól: 8.74 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: 2582.46 kcal; Białko ogółem: 104.93 g; Tłuszcz: 79.42 g; Kw. tł. nasy.: 27.28 g; Węglowodany ogółem: 373.73 g; W tym cukry: 94.73 g; Błonnik pok.: 30.17 g; Sól: 9.01 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 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
2024-10-15 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 70 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 80 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 70 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 70 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 80 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 70 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 70 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Orzechy włoskie łuskane mielone 20 g ( <b>ORZ.</b> )		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Orzechy włoskie łuskane mielone 20 g ( <b>ORZ.</b> )
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami* 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos szpinakowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino* 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos szpinakowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino* 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos szpinakowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos szpinakowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dyńka duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino* 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos szpinakowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Cytryna 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka*-dieta 100 g ( <b>SEL.</b> ) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Cytryna 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Cytryna 20 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka*-dieta 100 g ( <b>SEL.</b> ) Salatka z pomidora i sałaty lodowej b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka*-dieta 100 g ( <b>SEL.</b> ) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Cytryna 20 g
	PN	Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )	Kanapka z jajkiem i sałatą (bułka pszenna 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )	Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )	Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	Kanapka z jajkiem i sałatą (bułka pszenna 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )
	Wartość energetyczna: 2534.59 kcal; Białko ogółem: 114.56 g; Tłuszcz: 81.20 g; Kw. tł. nasy.: 25.41 g; Węglowodany ogółem: 349.00 g; W tym cukry: 60.18 g; Błonnik pok.: 29.44 g; Sól: 8.30 g;	Wartość energetyczna: 2604.82 kcal; Białko ogółem: 113.07 g; Tłuszcz: 81.47 g; Kw. tł. nasy.: 25.57 g; Węglowodany ogółem: 362.25 g; W tym cukry: 62.81 g; Błonnik pok.: 21.63 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2561.51 kcal; Białko ogółem: 115.86 g; Tłuszcz: 92.29 g; Kw. tł. nasy.: 23.84 g; Węglowodany ogółem: 329.82 g; W tym cukry: 42.56 g; Błonnik pok.: 41.09 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2537.79 kcal; Białko ogółem: 115.55 g; Tłuszcz: 74.49 g; Kw. tł. nasy.: 23.34 g; Węglowodany ogółem: 356.84 g; W tym cukry: 60.53 g; Błonnik pok.: 17.95 g; Sól: 5.38 g;	Wartość energetyczna: 2796.22 kcal; Białko ogółem: 120.85 g; Tłuszcz: 95.78 g; Kw. tł. nasy.: 26.71 g; Węglowodany ogółem: 372.05 g; W tym cukry: 63.25 g; Błonnik pok.: 23.58 g; Sól: 7.37 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 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
2024-10-16 środa	Śniadanie	Jaglanka bananowa z siemieniem lnianym 300 g ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jaglanka bananowa z siemieniem lnianym 300 g ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <b>SOJ</b> ) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jaglane błyskawiczne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jaglanka bananowa z siemieniem lnianym 300 g ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <b>SOJ</b> ) 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 ( <b>MLE</b> )	Jabłko 1 szt 1 szt Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Jabłko 1 szt 1 szt Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )
Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet mielony drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g ( <b>GOR</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny* 300 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos ziołowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos ziołowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g ( <b>GOR</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny* 300 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos ziołowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny* 300 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos ziołowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )	Kanapka z szynką drobiową i ogórkiem konserwowym (chleb razowy 40g, margaryna 5g, szynka 25g, ogórek konserwowy 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, GLU ŻYT</b> )	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )	
	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;	Wartość energetyczna: 2622.36 kcal; Białko ogółem: 109.03 g; Tłuszcz: 72.87 g; Kw. tł. nasy.: 26.83 g; Węglowodany ogółem: 405.13 g; W tym cukry: 81.11 g; Błonnik pok.: 31.35 g; Sól: 8.52 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 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
2024-10-17 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 Salata 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, SOJ, MLE.</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 Salata 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 Salata 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 Salata 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 Salata 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 Golabki 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> ) Gruszka 1szt. 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> ) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Salatka 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> ) Salatka 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> ) Salatka 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> ) Salatka 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> ) Salatka 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: 2545.00 kcal; Białko ogółem: 91.10 g; Tłuszcz: 84.88 g; Kw. tł. nasy.: 24.07 g; Węglowodany ogółem: 368.69 g; W tym cukry: 59.80 g; Błonnik pok.: 51.58 g; Sól: 8.47 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 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 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	
2024-10-18 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</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> ) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 60 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pasta z białek z koperkiem 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		II ŚN		Słupki z warzyw () 100 g Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
2024-10-18 piątek	Obiad	Krem z dyni z grzankami* 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krem z dyni z grzankami* 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Sos bazyliowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krem z dyni z grzankami graham* 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Sos bazyliowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z dyni z grzankami* 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Sos bazyliowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krem z dyni z grzankami* 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Sos bazyliowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml
		PD		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g		
2024-10-18 piątek	Kolacja	Ser ricotta z cynamonem b/c 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt 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> ) Papryka świeża 90 g Rukola 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> ) Ser ricotta z cynamonem b/c 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser ricotta z cynamonem b/c 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Salata 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> ) Ser ricotta z cynamonem b/c 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) 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 ( <u>może zawierać: MLE.</u> )	Kanapka z serem żółtym i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, salata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )	
		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 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 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
2024-10-19 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek wiejski ziarnisty z natką pietruszki 70 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z rzodkwi i czamuszki 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek wiejski ziarnisty z natką pietruszki 70 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż brązowy na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek wiejski ziarnisty z natką pietruszki 70 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z rzodkwi i czamuszki 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek wiejski ziarnisty z natką pietruszki 70 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek wiejski ziarnisty z natką pietruszki 70 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Melon 100 g		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Melon 100 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami* 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami* 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) 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 ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami* 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 70 g ( <b>SOJ</b> ) Musztarda 20 g ( <b>GOR</b> ) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 100 g Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )
PN			Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE</b> )			
		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 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 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
2024-10-20 niedziela	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Bulka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN			Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt		Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Rosół z makaronem* 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Sos koperkowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka Coleslaw b/c 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Ciasto z owocami 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem* 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Marchewka mini z sezamem. 100 g ( <b>SEZ.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Ciasto z owocami 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka Coleslaw b/c 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem* 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Marchewka mini. 100 g Brokuł gotowany* 100 g Sok pomidorowy 150 ml Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem* 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Marchewka mini z sezamem. 100 g ( <b>SEZ.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Ciasto z owocami 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD			Smoothie (szpinak, pomarańcza, pietruszka, siemię) 200 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Salatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Salatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Salatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Salatka z pomidorów z olejem i natką pietr b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Salatka 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 ( <b>może zawierać: MLE.</b> )		Kanapka z szynką drobiową i rzodkwi (chleb razowy 40g, margaryna 5g, szynka 25g, rzodkiew 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</b> )	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )	
		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 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 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	
2024-10-21, poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW</b> ) Gruszka 1szt. 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW</b> ) Sałatka witaminowa 80 g ( <b>SEL</b> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW</b> ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bulka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW</b> ) Sałatka witaminowa 80 g ( <b>SEL</b> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Sałatka witaminowa 80 g ( <b>SEL</b> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN		Budyń o smaku śmietankowym z chipsami kokosowymi b/c 150 ml ( <b>MLE, SO2</b> )		Budyń o smaku śmietankowym z chipsami kokosowymi b/c 250 ml ( <b>MLE, SO2</b> )	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 250 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryz na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g ( <b>MLE</b> ) Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * b/c 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryz na sypko (brązowy) 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos własny ( ) 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryz na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g ( <b>MLE</b> ) Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryz na sypko 250 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 250 g ( <b>MLE</b> ) Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Frytki warzywne pieczone (brokuł, kalafior, pietruszka) 150 g Dip ziołowy 10 g ( <b>MLE</b> )			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo o smaku wanilinowym 150 g ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ</b> )	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt ( <b>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ</b> )				
	Wartość energetyczna: 2467.97 kcal; Białko ogółem: 73.83 g; Tłuszcz: 80.66 g; Kw. tł. nasy.: 30.87 g; Węglowodany ogółem: 368.61 g; W tym cukry: 99.10 g; Błonnik pok.: 43.12 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: 2168.11 kcal; Białko ogółem: 83.73 g; Tłuszcz: 68.15 g; Kw. tł. nasy.: 21.65 g; Węglowodany ogółem: 320.34 g; W tym cukry: 52.77 g; Błonnik pok.: 45.00 g; Sól: 8.03 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 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 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
2024-10-22 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, SOJ, MLE.</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,</u> <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> ) 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, SOJ, MLE.</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, SOJ, MLE.</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 SN			Sok marchwiowy 300 ml		Sok marchwiowy 300 ml
	Obiad	Krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> <u>SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ,</u> <u>MLE.</u> ) Surówka wykwintna 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,</u> <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ,</u> <u>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,</u> <u>SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ,</u> <u>MLE.</u> ) Surówka wykwintna 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,</u> <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ,</u> <u>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,</u> <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ,</u> <u>MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD			Salatka z soczewicy,pomidora i ogórka kiszzonego 150 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> <u>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> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> <u>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> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> <u>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> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> <u>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> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
	PN	Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> <u>SOJ, MLE.</u> )	Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> <u>SOJ, MLE.</u> )	Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> <u>SOJ, MLE.</u> )	Kanapka z szynką i sałata (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 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 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	
2024-10-23 środa	Śniadanie	Jaglanka z musem truskawkowym 300 g ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Pomarańcza 250g 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jaglanka z musem truskawkowym 300 g ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jaglanka z musem truskawkowym 300 g ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 120 g Pomarańcza 250g 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
		II ŚN		Pudding z nasion chia z mango 150 g ( <b>MLE.</b> )	Pudding z nasion chia z musem jabłkowym b/c 150 g ( <b>MLE.</b> )	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) kasza pęczak/sypko 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 100 g ( <b>MLE, SO2.</b> ) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana* 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g ( <b>MLE.</b> ) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) kasza pęczak/sypko 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 100 g ( <b>MLE, SO2.</b> ) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana* 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Seler z pietruszka gotowany z olejem 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana* 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g ( <b>MLE.</b> ) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
		PD		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomarańcza 250g 1 szt		
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 70 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 70 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz szczeniński 70 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 70 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 150 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		PN	Kanapka z twarożkiem i salata (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twarożek 25g, salata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Kanapka z twarożkiem i salata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, salata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Kanapka z twarożkiem i salata (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twarożek 25g, salata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	
	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: 2492.21 kcal; Białko ogółem: 101.14 g; Tłuszcz: 64.84 g; Kw. tł. nasy.: 18.54 g; Węglowodany ogółem: 401.56 g; W tym cukry: 69.06 g; Błonnik pok.: 31.74 g; Sól: 6.67 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 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 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
2024-10-24 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml <b>(GLU PSZ, MLE.)</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Bułka graham-pszenna 50g 1 szt <b>(GLU PSZ.)</b> Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g <b>(MLE.)</b> Paszтет z fasoli* 60 g <b>(GLU PSZ, JAJ.)</b> Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml <b>(GLU PSZ, MLE.)</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt <b>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</b> Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g <b>(MLE.)</b> Blok drobiowy-wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 60 g <b>(SOJ, MLE.)</b> Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300 ml <b>(SEL, GLU JEJCZ.)</b> Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Bułka graham-pszenna 50g 1 szt <b>(GLU PSZ.)</b> Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g <b>(MLE.)</b> Paszтет z fasoli* 60 g <b>(GLU PSZ, JAJ.)</b> Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml <b>(GLU PSZ, MLE.)</b> Bułka pszenna długa krojona 70 g <b>(GLU PSZ.)</b> Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt <b>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</b> Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g <b>(MLE.)</b> Blok drobiowy-wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 60 g <b>(SOJ, MLE.)</b> Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml <b>(GLU PSZ, MLE.)</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt <b>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</b> Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g <b>(MLE.)</b> Blok drobiowy-wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 80 g <b>(SOJ, MLE.)</b> Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Sałata 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 <b>(GLU PSZ, MLE.)</b>		Koktajl truskawkowy* b/c 150 ml <b>(MLE.)</b>
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 300 ml <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Makaron pełnoziarnisty 200 g <b>(GLU PSZ.)</b> Sos boloński * -dieta 200 g <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> 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 <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Makaron drobny 200 g <b>(GLU PSZ.)</b> Sos boloński * -dieta 200 g <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Dyńia duszona z olejem* 100 g <b>(GLU PSZ.)</b> Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 300 ml <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Makaron pełnoziarnisty 200 g <b>(GLU PSZ.)</b> Sos boloński * -dieta 200 g <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> 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 <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Makaron drobny 200 g <b>(GLU PSZ.)</b> Sos boloński * -dieta 200 g <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Dyńia duszona z olejem* 100 g <b>(GLU PSZ.)</b> Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD			Koktajl truskawkowy* b/c 150 ml <b>(MLE.)</b>		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g <b>(MLE.)</b> Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 60 g <b>(SOJ, MLE.)</b> Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml <b>(MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)</b>	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g <b>(MLE.)</b> Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 60 g <b>(SOJ, MLE.)</b> Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml <b>(MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)</b>	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g <b>(MLE.)</b> Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 60 g <b>(SOJ, MLE.)</b> Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml <b>(MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)</b>	Bułka pszenna długa krojona 120 g <b>(GLU PSZ.)</b> Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g <b>(MLE.)</b> Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 60 g <b>(SOJ, MLE.)</b> Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g <b>(MLE.)</b> Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 100 g <b>(SOJ, MLE.)</b> Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml <b>(MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)</b>
	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: 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 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 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
2024-10-25 piątek	Śniadanie	Ryż na mleku z musem malinowym b/c 300 g ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z ziołami 80 g ( <b>MLE</b> ) Banan 1szt. 1 szt Pomidor 40 g Orzechy włoskie łuskane 10 g ( <b>ORZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku z musem malinowym b/c 300 g ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z ziołami 80 g ( <b>MLE</b> ) Banan 1szt. 1 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z ziołami 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku z musem malinowym b/c 300 g ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z ziołami 80 g ( <b>MLE</b> ) Banan 1szt. 1 szt Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku z musem malinowym b/c 300 g ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z ziołami 80 g ( <b>MLE</b> ) Banan 1szt. 1 szt Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kiwi 1 szt 1 szt		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )
	Obiad	Krupnik jęczmienny* 300 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba gotowana (Miruna) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Sos koperkowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny* 300 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba gotowana (Miruna) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Sos koperkowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Warzywa po grecku* (bez cukru) 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny* 300 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba gotowana (Miruna) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Sos koperkowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny* 300 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba gotowana (Miruna) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Sos koperkowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Warzywa po grecku* (bez cukru) 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Seler z pietruszką gotowany z olejem 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny* 300 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba gotowana (Miruna) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Sos koperkowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Warzywa po grecku* (bez cukru) 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD			Smoothie (jabłko, szpinak, orzechy włoskie mielone) 200 g ( <b>ORZ.</b> )		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Papryka świeża 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Brokuł gotowany* 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Papryka świeża 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z białek z natką pietruszki 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 150 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Brokuł gotowany* 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE</b> )		Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE</b> )	
	Wartość energetyczna: 2532.00 kcal; Białko ogółem: 97.89 g; Tłuszcz: 69.54 g; Kw. tł. nasy.: 20.84 g; Węglowodany ogółem: 398.16 g; W tym cukry: 100.97 g; Błonnik pok.: 40.54 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2444.00 kcal; Białko ogółem: 98.06 g; Tłuszcz: 54.43 g; Kw. tł. nasy.: 19.13 g; Węglowodany ogółem: 406.19 g; W tym cukry: 97.10 g; Błonnik pok.: 33.64 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2048.97 kcal; Białko ogółem: 96.00 g; Tłuszcz: 66.27 g; Kw. tł. nasy.: 18.05 g; Węglowodany ogółem: 289.71 g; W tym cukry: 31.98 g; Błonnik pok.: 45.77 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2564.85 kcal; Białko ogółem: 111.09 g; Tłuszcz: 58.64 g; Kw. tł. nasy.: 20.46 g; Węglowodany ogółem: 413.28 g; W tym cukry: 103.19 g; Błonnik pok.: 30.36 g; Sól: 5.75 g;	Wartość energetyczna: 2628.40 kcal; Białko ogółem: 112.70 g; Tłuszcz: 64.57 g; Kw. tł. nasy.: 21.44 g; Węglowodany ogółem: 414.92 g; W tym cukry: 97.90 g; Błonnik pok.: 33.71 g; Sól: 7.86 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 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
2024-10-26 sobota	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wieprzowego 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Salatka z pomidorów i koperku 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wieprzowego 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Salatka z pomidorów i koperku 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wieprzowego 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Salatka z pomidorów i koperku 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wieprzowego 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Salatka z pomidorów i koperku b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wieprzowego 120 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Salatka z pomidorów i koperku 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Gruszka 1szt. 150 g		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami* 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g ( <b>SEL.</b> ) Surówka z marchwi 100 g ( <b>MLE.</b> ) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami* 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi b/c 100 g ( <b>MLE.</b> ) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami* 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi 100 g ( <b>MLE.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami* 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami* 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi b/c 100 g ( <b>MLE.</b> ) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz. parz w osłonce niejadalnej) 90 g ( <b>SOJ.</b> ) Ketchup 10 g ( <b>SEL.</b> ) Ogórek kiszony 90 g Rozżonka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo-wieprzową-dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Pomidor 90 g Rozżonka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Salatka z makaronu pełnoziarnistego z wędliną drobiowo-wieprzową-dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Ogórek kiszony 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo-wieprzową-dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Pomidor b/skórki 90 g Rozżonka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo-wieprzową-dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Pomidor 90 g Rozżonka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW.</b> )		Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, sałata 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</b> )	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW.</b> )		
	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.: 26.63 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 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 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	
2024-10-27 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</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> ) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobiona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Kalarepa 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, 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 luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 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 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 Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</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 Salata zielona 20 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</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 Salata 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> )
2024-10-27 niedziela	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 Marchew gotowana 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		Salatka z brokułu, kalafiora, oleju i koperku 150 g		
2024-10-27 niedziela	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 ziolami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka z pomidora i salaty 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 ziolami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka z pomidora i salaty 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 ziolami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka z pomidora i salaty 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 ziolami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka z pomidora i salaty 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 ziolami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka z pomidora i salaty 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,