

	LW- DM 1 Podstawowa	LW- DM 2 Łatwo strawna	LW- DM 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów		
2024-01-15 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 250 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.) 10 g (MLE.) Serek topiony trójkąt 17,5 g 1 szt (MLE.) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Banan 1szt. 1 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE.) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Banan 1szt. 1 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 250 ml (SEL.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE.) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	
		II ŚN		Surówka z marchwi i jabłka b/c 150 g (MLE.)	
		Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Leczo wegetariańskie b/c 300 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Leczo wegetariańskie dieta b/c 300 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Leczo wegetariańskie b/c 300 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy* b/c 300 ml
		PD		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml	
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (SEL.) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (SEL.) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (SEL.) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
		PN	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ.)		Kanapka z jajkiem i salata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, jajko 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)
			E: 2308.49 kcal; B: 64.85 g; T: 65.68 g; Kw. tł. nasy.: 27.18 g; W: 356.47 g; W tym cukry: 113.85 g; Bł.: 49.56 g; Sól: 6.15 g;	E: 2348.58 kcal; B: 63.26 g; T: 66.07 g; Kw. tł. nasy.: 28.75 g; W: 365.47 g; W tym cukry: 109.23 g; Bł.: 37.85 g; Sól: 6.34 g;	E: 2048.92 kcal; B: 62.84 g; T: 66.94 g; Kw. tł. nasy.: 20.28 g; W: 316.65 g; W tym cukry: 52.42 g; Bł.: 44.99 g; Sól: 7.55 g;

	LW- DM 1 Podstawowa	LW- DM 2 Łatwo strawna	LW- DM 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów
2024-01-16 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ.</u>)	Platki jęczmienne na mleku 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ.</u>)
		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT.</u>)
		Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u>)	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u>)
		Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>)	Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>)
		Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)
		Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>)	Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>)
Rzodkiew biała - plastry 80 g	Pasta warzywna* 80 g (<u>SEL.</u>)	Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	
Salata lodowa 20 g	Salata lodowa 20 g	Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>)	
Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Rzodkiew biała - plastry 80 g	
		Salata lodowa 20 g	
		Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	
		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
		Jarzynowa z zacierką *-dieta 350 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>)	Jarzynowa z zacierką *-dieta 350 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>)
		Ziemniaki z koperkiem 200 g	Ziemniaki z koperkiem 200 g
		Kotlet drobiowy panierowany 80 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ.</u>)	Filet z kurczaka gotowany 80 g
		Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ</u> , <u>GOR.</u>)	Sos pietruszkowy* 70 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE.</u>)
		Marchew gotowana z olejem* 100 g	Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ</u> , <u>GOR.</u>)
		Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Fasolka szparagowa z wody* 100 g
		Kompot owocowy* z/c 300 ml	Kompot owocowy* b/c 300 ml
			Salatka z pęczaku, cieciorki, ogórka i papryki 150 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u>)
		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT.</u>)
		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT.</u>)	Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>)
		Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>)	Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>)
		Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>)	Salatka caprese. 80 g (<u>MLE.</u>)
		Salatka caprese. 80 g (<u>MLE.</u>)	Salatka zielona 20 g
		Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
		Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	
		Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE.</u>)	Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE.</u>)
		E: 2219.07 kcal; B: 84.56 g; T: 73.47 g; Kw. tł. nasy.: 18.88 g; W: 321.74 g; W tym cukry: 62.52 g; Bł.: 35.39 g; Sól: 8.29 g;	E: 2074.94 kcal; B: 92.60 g; T: 63.43 g; Kw. tł. nasy.: 16.07 g; W: 301.86 g; W tym cukry: 30.43 g; Bł.: 48.08 g; Sól: 9.64 g;
		E: 2076.53 kcal; B: 89.17 g; T: 57.48 g; Kw. tł. nasy.: 17.72 g; W: 312.94 g; W tym cukry: 59.68 g; Bł.: 26.74 g; Sól: 8.80 g;	

	LW- DM 1 Podstawowa	LW- DM 2 Łatwo strawna	LW- DM 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów			
2024-01-17 środa	Śniadanie	Jaglanka z musem truskawkowym 250 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (SOJ, MLE) Mandarynka 2 szt Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Jaglanka z musem truskawkowym 250 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Mandarynka 2 szt Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Jaglanka z musem truskawkowym b/c 250 g (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml		
		II ŚN		Pudding z nasion chia z musem jabłkowym b/c 150 g (MLE)		
		Obiad	Kapuśniak z kapusty białej * 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy * 70 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 100 g (MLE, SOJ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy * 70 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy * 70 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	
			PD		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Gruszka 1szt. 150 g	
			Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 70 g (RYB, SEL) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 70 g (RYB, SEL) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 70 g (RYB, SEL) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
				PN	Napój sojowy 250ml 1 szt (SOJ)	Kanapka z twarogiem i salata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)
	E: 2203.89 kcal; B: 84.04 g; T: 55.74 g; Kw. tł. nasy.: 14.94 g; W: 357.10 g; W tym cukry: 94.62 g; Bł.: 37.37 g; Sól: 6.34 g;	E: 2177.30 kcal; B: 83.45 g; T: 47.76 g; Kw. tł. nasy.: 13.27 g; W: 366.16 g; W tym cukry: 89.95 g; Bł.: 31.36 g; Sól: 6.61 g;	E: 2278.10 kcal; B: 99.53 g; T: 57.83 g; Kw. tł. nasy.: 19.26 g; W: 363.55 g; W tym cukry: 52.02 g; Bł.: 44.92 g; Sól: 6.42 g;			

	LW- DM 1 Podstawowa	LW- DM 2 Łatwo strawna	LW- DM 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów				
2024-01-18 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 250 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.) 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z fasoli* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 200 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z fasoli* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 200 ml	Kasza manna na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 200 ml			
		Obiad	II ŚN	Kanapka z serem żółtym i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, ser żółty 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kanapka z serem żółtym i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, ser żółty 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		
			PD	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński * -dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron drobny 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński * -dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński * -dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	
				Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
					PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		E: 2157.38 kcal; B: 89.79 g; T: 61.43 g; Kw. tł. nasy.: 18.14 g; W: 320.39 g; W tym cukry: 59.27 g; Bł.: 33.19 g; Sól: 7.07 g;	E: 2098.46 kcal; B: 82.91 g; T: 53.34 g; Kw. tł. nasy.: 16.42 g; W: 327.62 g; W tym cukry: 66.45 g; Bł.: 20.23 g; Sól: 5.96 g;	E: 2274.61 kcal; B: 101.71 g; T: 71.79 g; Kw. tł. nasy.: 22.96 g; W: 319.57 g; W tym cukry: 32.68 g; Bł.: 47.17 g; Sól: 7.64 g;			

	LW- DM 1 Podstawowa	LW- DM 2 Łatwo strawna	LW- DM 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów		
2024-01-19 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Banan 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Zacierka na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Banan 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	
		II ŚN		Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE.</u>) Kiwi 1 szt 1 szt	
		Obiad	Krupnik jęczmienny* 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kotlet z ryby (Miruna) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100 g Surówka z selera i orzechów () 100 g (<u>MLE, ORZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny* 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Ryba gotowana (Miruna) 80 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa po grecku* (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny* 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Ryba gotowana (Miruna) 80 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100 g Surówka z selera i orzechów () 100 g (<u>MLE, ORZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml
			PD		Owsianka z jabkami b/c 150 g (<u>MLE, GLU OW.</u>)
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Papryka świeża 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Brokuł gotowany* 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Papryka świeża 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
			PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	E: 2509.29 kcal; B: 93.15 g; T: 90.05 g; Kw. tł. nasy.: 22.88 g; W: 348.07 g; W tym cukry: 99.50 g; Bł.: 37.25 g; Sól: 7.52 g;	E: 2042.91 kcal; B: 87.26 g; T: 49.57 g; Kw. tł. nasy.: 19.82 g; W: 325.63 g; W tym cukry: 95.10 g; Bł.: 29.25 g; Sól: 7.33 g;	E: 2062.24 kcal; B: 91.66 g; T: 70.84 g; Kw. tł. nasy.: 21.14 g; W: 285.12 g; W tym cukry: 58.08 g; Bł.: 45.19 g; Sól: 6.76 g;		

	LW- DM 1 Podstawowa	LW- DM 2 Łatwo strawna	LW- DM 6 Z ogr.łatwo.przys.weglowodanów			
2024-01-20 sobota	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 250 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.) 10 g (<u>MLE,</u>) Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE,</u>) Szynka Połędwicowa drobiowa z dodatkami mięsa wieprzowego, białka mleka z połączonych kawałków mięsa. 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Salatka z pomidorów i koperku 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Platki pszenne na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE,</u>) Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE,</u>) Szynka Połędwicowa drobiowa z dodatkami mięsa wieprzowego, białka mleka z połączonych kawałków mięsa. 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Salatka z pomidorów i koperku 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE,</u>) Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE,</u>) Szynka Połędwicowa drobiowa z dodatkami mięsa wieprzowego, białka mleka z połączonych kawałków mięsa. 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Salatka z pomidorów i koperku 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml		
		Obiad	II ŚN	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomarańcza 250g 1 szt		
			Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryz na sypko 200 g Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (<u>SEL,</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g (<u>MLE,</u>) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryz na sypko 200 g Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g (<u>MLE,</u>) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryz na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g (<u>MLE,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	
			PD	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		
			Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE,</u>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz. parz w osłonce niejadalnej) 90 g (<u>SOJ,</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL,</u>) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE,</u>) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo-wieprzową- dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE,</u>) Salatka z makaronu pełnoziarnistego z wędliną drobiowo-wieprzową 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
				PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)
E: 2277.07 kcal; B: 81.48 g; T: 68.39 g; Kw. tł. nasy.: 23.92 g; W: 345.71 g; W tym cukry: 75.38 g; Bł.: 32.20 g; Sól: 10.38 g;	E: 2292.18 kcal; B: 79.70 g; T: 60.25 g; Kw. tł. nasy.: 18.36 g; W: 369.60 g; W tym cukry: 74.67 g; Bł.: 28.56 g; Sól: 7.34 g;			E: 2417.85 kcal; B: 92.30 g; T: 71.93 g; Kw. tł. nasy.: 21.61 g; W: 370.70 g; W tym cukry: 60.08 g; Bł.: 52.02 g; Sól: 10.90 g;		

	LW- DM 1 Podstawowa	LW- DM 2 Łatwo strawna	LW- DM 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów		
2024-01-21 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 250 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Serek wiejski ziarnisty 50 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		II ŚN		Koktajl z czarnej porzeczki z siemieniem* b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	
		Obiad	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlet schabowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 80 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 80 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml
			PD		Salatka z brokułu, kalafiora, oleju i koperku 100 g
		Kolaćca	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a`la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Salatka z pomidora i salaty lodowej 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a`la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Salatka z pomidora i salaty lodowej 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a`la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Salatka z pomidora i salaty lodowej 100 g
PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Kanapka z szynką drobiową (chleb razowy 40g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u>)		

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-15 do dnia 2024-01-21 KUCHNIA LIDZBARK WARMIŃSKI

2024-01-21 niedziela

LW- DM 1 Podstawowa	LW- DM 2 Łatwo strawna	LW- DM 6 Z ogr.łatwo.przys.weglowodanów
E: 2341.60 kcal; B: 97.99 g; T: 75.71 g; Kw. tł. nasy.: 21.91 g; W: 330.54 g; W tym cukry: 62.41 g; Bł.: 31.01 g; Sól: 8.33 g;	E: 2143.45 kcal; B: 89.85 g; T: 61.46 g; Kw. tł. nasy.: 18.30 g; W: 318.93 g; W tym cukry: 58.94 g; Bł.: 24.90 g; Sól: 7.68 g;	E: 1936.44 kcal; B: 91.66 g; T: 65.37 g; Kw. tł. nasy.: 18.79 g; W: 267.65 g; W tym cukry: 36.66 g; Bł.: 41.72 g; Sól: 7.92 g;

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

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 zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

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