

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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.łuszczu	LW- DM 9 Bogatobiałkowa	
2024-09-16 poniedziałek	Śniadanie	Płatki 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> ) Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki 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> ) Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Rukola 10 g Papryka świeża 90 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki 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> ) Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser mozzarella kulki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
		II ŚN	Owsianka z jabłkiem i cynamonem 200 g ( <b>MLE, GLU OW.</b> )	Owsianka z jabłkiem i cynamonem 200 g ( <b>MLE, GLU OW.</b> )	Owsianka z jabłkiem i cynamonem 200 g ( <b>MLE, GLU OW.</b> )	
		Obiad	Brokułowa z ryżem * 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Pierogi leniwe z cynamonem () b/c 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Pierogi leniwe z cynamonem () b/c 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Surówka z marchwi z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml
			PD	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> ) Gruszka 1szt. 150 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Gruszka 1szt. 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> ) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 80 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata 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> ) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 80 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata 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> ) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 80 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata 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> ) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 80 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
PN	Przecier owocowy jablko-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 ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Przecier owocowy jablko-morela 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )	Przecier owocowy jablko-morela 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )	
	Wartość energetyczna: 2223.13 kcal; Białko ogółem: 80.91 g; Tłuszcz: 69.10 g; Kw. tł. nasy.: 25.00 g; Węglowodany ogółem: 333.75 g; W tym cukry: 85.14 g; Błonnik pok.: 34.42 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 2237.51 kcal; Białko ogółem: 83.36 g; Tłuszcz: 66.20 g; Kw. tł. nasy.: 24.61 g; Węglowodany ogółem: 337.42 g; W tym cukry: 82.51 g; Błonnik pok.: 27.12 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2310.15 kcal; Białko ogółem: 82.41 g; Tłuszcz: 78.78 g; Kw. tł. nasy.: 26.39 g; Węglowodany ogółem: 343.70 g; W tym cukry: 48.40 g; Błonnik pok.: 51.66 g; Sól: 8.53 g;	Wartość energetyczna: 2051.21 kcal; Białko ogółem: 77.85 g; Tłuszcz: 56.74 g; Kw. tł. nasy.: 21.62 g; Węglowodany ogółem: 317.58 g; W tym cukry: 74.36 g; Błonnik pok.: 24.19 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 2534.87 kcal; Białko ogółem: 104.10 g; Tłuszcz: 75.22 g; Kw. tł. nasy.: 29.46 g; Węglowodany ogółem: 371.98 g; W tym cukry: 90.19 g; Błonnik pok.: 30.21 g; Sól: 7.57 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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.łuszczu	LW- DM 9 Bogatobiałkowa	
2024-09-17 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ,)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL</b> ,)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ,)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ,)	
		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,)	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,)
		Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ,)	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ,)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ,)	Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ,)	Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ,)
		Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ,)	Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ,)	Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ,)	Twaróg półtłusty 70 g ( <b>MLE</b> ,)	Twaróg półtłusty 70 g ( <b>MLE</b> ,)
		Twaróg półtłusty 70 g ( <b>MLE</b> ,)	Twaróg półtłusty 70 g ( <b>MLE</b> ,)	Twaróg półtłusty 70 g ( <b>MLE</b> ,)	Pomidor b/skórki 80 g	Pomidor 80 g
		Ogórek kiszony 80 g	Pomidor 80 g	Ogórek kiszony 80 g	Salata zielona 20 g	Salata strzebiasta czerwona 20 g
Salata strzebiasta czerwona 20 g	Salata strzebiasta czerwona 20 g	Salata strzebiasta czerwona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml				
II ŚN			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ,)		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ,)	
			Orzechy włoskie łuskane 20 g ( <b>ORZ</b> ,)		Orzechy włoskie łuskane mielone 20 g ( <b>ORZ</b> ,)	
Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ,)	Solferino * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ,)	Solferino * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ,)	Solferino * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ,)	Solferino * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ,)	
	Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)	Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)	Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)	Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)	Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)	
	Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)	Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)	Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)	Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)	Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)	
	Sos szpinakowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> ,)	Sos szpinakowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ</b> ,)	Sos szpinakowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ</b> ,)	Sos szpinakowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ</b> ,)	Sos szpinakowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ</b> ,)	
	Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g	Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g	Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g	Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)	Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g	
	Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	
Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kompot owocowy* z/c 250 ml		
PD			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml			
Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,)	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,)	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 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> ,)	Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ,)	Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ,)	Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ,)	
	Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ,)	Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g ( <b>SOJ</b> ,)	Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g ( <b>SOJ</b> ,)	Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g ( <b>SOJ</b> ,)	Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g ( <b>SOJ</b> ,)	
	Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g ( <b>SOJ</b> ,)	Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g	Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g	Salatka z pomidora i sałaty lodowej b/skórki 100 g	Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g	
	Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 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> ,)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ,)	
	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ,)					
PN	Kanapka z pasztetem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, paszтет 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</b> ,)	Kanapka z twarożkiem i sałatą (bułka pszenna 60g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ,)	Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ,)	Kanapka z twarożkiem i sałatą (bułka pszenna 60g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ,)		
	Wartość energetyczna: 2538.22 kcal; Białko ogółem: 116.73 g; Tłuszcz: 81.26 g; Kw. tł. nasy.: 25.78 g; Węglowodany ogółem: 346.22 g; W tym cukry: 58.15 g; Błonnik pok.: 28.00 g; Sól: 9.33 g;	Wartość energetyczna: 2587.20 kcal; Białko ogółem: 115.56 g; Tłuszcz: 79.41 g; Kw. tł. nasy.: 25.64 g; Węglowodany ogółem: 358.78 g; W tym cukry: 61.48 g; Błonnik pok.: 20.09 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2543.89 kcal; Białko ogółem: 118.36 g; Tłuszcz: 90.23 g; Kw. tł. nasy.: 23.91 g; Węglowodany ogółem: 326.35 g; W tym cukry: 41.23 g; Błonnik pok.: 39.55 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 2536.27 kcal; Białko ogółem: 116.87 g; Tłuszcz: 73.83 g; Kw. tł. nasy.: 23.49 g; Węglowodany ogółem: 355.83 g; W tym cukry: 59.46 g; Błonnik pok.: 17.09 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 2778.60 kcal; Białko ogółem: 123.34 g; Tłuszcz: 93.72 g; Kw. tł. nasy.: 26.78 g; Węglowodany ogółem: 368.58 g; W tym cukry: 61.92 g; Błonnik pok.: 22.04 g; Sól: 7.93 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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	
2024-09-18 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 Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 50 g Nektarynka 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 Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 50 g Nektarynka 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jaglane błyskawiczne 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> ) Połędwica Sopotcka 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 Sopotcka 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 Sopotcka 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		Nektarynka 1 szt 1 szt Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )		Nektarynka 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> ) Mizeria 100 g ( <b>MLE</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> ) Mizeria 100 g ( <b>MLE</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 Sałata 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 Sałata 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 Sałata 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 Sałata 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 Sałata 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: 2788.97 kcal; Białko ogółem: 100.55 g; Tłuszcz: 90.61 g; Kw. tł. nasy.: 27.75 g; Węglowodany ogółem: 420.33 g; W tym cukry: 77.09 g; Błonnik pok.: 38.93 g; Sól: 8.98 g;	Wartość energetyczna: 2347.64 kcal; Białko ogółem: 88.79 g; Tłuszcz: 57.40 g; Kw. tł. nasy.: 17.63 g; Węglowodany ogółem: 390.60 g; W tym cukry: 75.52 g; Błonnik pok.: 29.07 g; Sól: 8.39 g;	Wartość energetyczna: 2341.02 kcal; Białko ogółem: 101.52 g; Tłuszcz: 82.67 g; Kw. tł. nasy.: 33.68 g; Węglowodany ogółem: 320.95 g; W tym cukry: 38.61 g; Błonnik pok.: 44.68 g; Sól: 10.39 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: 2607.36 kcal; Białko ogółem: 109.51 g; Tłuszcz: 72.51 g; Kw. tł. nasy.: 26.77 g; Węglowodany ogółem: 401.14 g; W tym cukry: 77.36 g; Błonnik pok.: 29.79 g; Sól: 8.51 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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.łuszczu	LW- DM 9 Bogatobiałkowa	
2024-09-19 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> ) Pomidoriki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, 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 Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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> ) Paszтет z ciecierzycy * 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Pomidoriki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g ( <u>SEL,</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 120 g ( <u>SEL,</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		II ŚN		Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )		Kanapka z szynką i pomidorem (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gołąbki z kapusty włoskiej i mięsem drobiowym pieczone 130 g ( <u>JAJ,</u> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Brokuł z bułką tartą i z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko 200 g Leczo z drobiem-dieta * 200 g Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Leczo z drobiem-dieta * 200 g Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko 200 g Leczo z drobiem-dieta * 200 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko 200 g Leczo z drobiem-dieta * 200 g Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Maślanka kubek 300ml 1 szt ( <u>MLE,</u> ) 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> ) Sałatka jarzynowa* 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Sałatka jarzynowa* 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> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Sałatka jarzynowa* 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Roszponka 10 g 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 szkolna- wp. parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Sałatka jarzynowa* 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL,</u> ) Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 120 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Sałatka jarzynowa* 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	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: 2550.25 kcal; Białko ogółem: 90.86 g; Tłuszcz: 84.72 g; Kw. tł. nasy.: 24.10 g; Węglowodany ogółem: 371.46 g; W tym cukry: 59.80 g; Błonnik pok.: 49.83 g; Sól: 8.44 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 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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	
2024-09-20 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Ogórek świeży 90 g Rukola 10 g	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Ogórek świeży 90 g Rukola 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkami wody wędzona parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		II śN		Stupki z warzyw () 100 g Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)	
2024-09-20 piątek	Obiad	Krem z dyni z grzankami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krem z dyni z grzankami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Sos bazyliowy* 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krem z dyni z grzankami graham* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Sos bazyliowy* 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krem z dyni z grzankami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Sos bazyliowy* 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krem z dyni z grzankami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Sos bazyliowy* 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml
		PD		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 150 g		
2024-09-20 piątek	Kolacja	Ser ricotta z cynamonem b/c 50 g (JAJ, MLE.) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ser ricotta z cynamonem b/c 50 g (JAJ, MLE.) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Ser ricotta z cynamonem b/c 80 g (JAJ, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Ser ricotta z cynamonem b/c 50 g (JAJ, MLE.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Ser ricotta z cynamonem b/c 80 g (JAJ, MLE.) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Kanapka z serem żółtym i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	
		Wartość energetyczna: 2286.31 kcal; Białko ogółem: 84.17 g; Tłuszcz: 72.58 g; Kw. tł. nasy.: 19.50 g; Węglowodany ogółem: 339.14 g; W tym cukry: 91.90 g; Błonnik pok.: 34.50 g; Sól: 6.16 g;	Wartość energetyczna: 2172.55 kcal; Białko ogółem: 82.87 g; Tłuszcz: 62.25 g; Kw. tł. nasy.: 18.66 g; Węglowodany ogółem: 331.71 g; W tym cukry: 87.80 g; Błonnik pok.: 26.66 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 2277.01 kcal; Białko ogółem: 99.80 g; Tłuszcz: 82.61 g; Kw. tł. nasy.: 32.18 g; Węglowodany ogółem: 307.45 g; W tym cukry: 43.40 g; Błonnik pok.: 47.51 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 2038.63 kcal; Białko ogółem: 87.11 g; Tłuszcz: 48.40 g; Kw. tł. nasy.: 16.22 g; Węglowodany ogółem: 324.03 g; W tym cukry: 80.22 g; Błonnik pok.: 21.64 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 2244.94 kcal; Białko ogółem: 91.62 g; Tłuszcz: 68.46 g; Kw. tł. nasy.: 22.54 g; Węglowodany ogółem: 326.59 g; W tym cukry: 76.42 g; Błonnik pok.: 24.70 g; Sól: 7.05 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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.łuszczu	LW- DM 9 Bogatobiałkowa	
2024-09-21 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 czarnuszki 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 czarnuszki 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 120 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>MLE, 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 (kiel drobno rozdr wędz, parz w ostrońce niejadalnej) 70 g ( <b>SOJ</b> ) Musztarda 20 g ( <b>GOR</b> ) Pomidor 80 g Sałata 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> ) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata 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> ) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata 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> ) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 100 g Pomidor 80 g Sałata 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 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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.łuszczu	LW- DM 9 Bogatobiałkowa	
2024-09-22 niedziela	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</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> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</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 sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</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> ) Pomidor b/skórki 80 g Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka 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 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</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 sałat 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
2024-09-22 niedziela	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 wykwintna z olejem b/c 100 g Kalańfior 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> ) Kalańfior 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 wykwintna z olejem b/c 100 g Kalańfior 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 Kalańfior 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> ) Kalańfior 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		
2024-09-22 niedziela	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> ) Sałatka 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> ) Sałatka 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> ) Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 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 twarogu z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <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> ) Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <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: 2435.16 kcal; Białko ogółem: 109.84 g; Tłuszcz: 86.58 g; Kw. tł. nasy.: 24.67 g; Węglowodany ogółem: 317.93 g; W tym cukry: 83.52 g; Błonnik pok.: 32.24 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 2377.50 kcal; Białko ogółem: 108.74 g; Tłuszcz: 76.81 g; Kw. tł. nasy.: 24.13 g; Węglowodany ogółem: 322.55 g; W tym cukry: 79.46 g; Błonnik pok.: 24.88 g; Sól: 9.01 g;	Wartość energetyczna: 2395.65 kcal; Białko ogółem: 120.56 g; Tłuszcz: 91.92 g; Kw. tł. nasy.: 24.18 g; Węglowodany ogółem: 294.46 g; W tym cukry: 46.61 g; Błonnik pok.: 47.10 g; Sól: 8.41 g;	Wartość energetyczna: 2338.03 kcal; Białko ogółem: 112.84 g; Tłuszcz: 74.74 g; Kw. tł. nasy.: 23.43 g; Węglowodany ogółem: 313.46 g; W tym cukry: 75.79 g; Błonnik pok.: 22.89 g; Sól: 8.07 g;	Wartość energetyczna: 2577.00 kcal; Białko ogółem: 124.34 g; Tłuszcz: 82.66 g; Kw. tł. nasy.: 24.19 g; Węglowodany ogółem: 345.20 g; W tym cukry: 94.01 g; Błonnik pok.: 27.88 g; Sól: 9.06 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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.łuszczu	LW- DM 9 Bogatobiałkowa
2024-09-23 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ,)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL</b> ,)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ,)	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 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,)	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,)	Chleb pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)
II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,)	Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ,)	Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ,)	Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</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> ,)	Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW</b> ,)	Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW</b> ,)
Obiad	BARSZCZ	Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW</b> ,)	Sałatką z pomidorów i koperku 80 g	Sałatką z pomidorów i koperku b/skórki 80 g	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <b>MLE</b> ,)
		Gruszka 1szt. 150 g	Sałata zielona 20 g	Sałata zielona 20 g	Sałatką z pomidorów i koperku 80 g
PD		Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml			
Kolacja	PN	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ,)	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ,)	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ,)	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ,)
		Racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 250 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ,)	Ryż na sypko 200 g	Ryż na sypko (brązowy) 200 g	Ryż na sypko 250 g
PN		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ,)	Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g ( <b>MLE</b> ,)	Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g ( <b>MLE</b> ,)	Sos jogurtowo-truskawkowy* 250 g
		Kompot owocowy* z/c 250 ml	Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt
PN		Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kompot owocowy* z/c 250 ml
			Fasolka szparagowa z wody* 150 g		
PN			Frytki warzywne pieczone (brokuł, kalafior, pietruszka) 150 g		
			Dip ziołowy 10 g ( <b>MLE</b> ,)		
PN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,)	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 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> ,)	Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ,)	Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ,)
PN		Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ,)	Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g ( <b>MLE</b> ,)	Serek homo o smaku wanilinowym 80 g ( <b>MLE</b> ,)	Serek homo o smaku wanilinowym 150 g ( <b>MLE</b> ,)
		Serek homo o smaku wanilinowym 80 g ( <b>MLE</b> ,)	Pomidor 90 g	Pomidor b/skórki 80 g	Pomidor 90 g
PN		Pomidor 90 g	Rukola 10 g	Rukola 10 g	Rukola 10 g
		Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
PN		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml			
			Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt ( <b>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ</b> ,)		
PN		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: 2264.13 kcal; Białko ogółem: 62.14 g; Tłuszcz: 57.99 g; Kw. tł. nasy.: 18.23 g; Węglowodany ogółem: 381.65 g; W tym cukry: 114.72 g; Błonnik pok.: 22.21 g; Sól: 6.96 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: 2312.13 kcal; Białko ogółem: 68.98 g; Tłuszcz: 58.48 g; Kw. tł. nasy.: 18.17 g; Węglowodany ogółem: 384.90 g; W tym cukry: 117.36 g; Błonnik pok.: 18.68 g; Sól: 5.38 g;
			Wartość energetyczna: 3050.19 kcal; Białko ogółem: 99.49 g; Tłuszcz: 97.97 g; Kw. tł. nasy.: 38.93 g; Węglowodany ogółem: 451.13 g; W tym cukry: 150.71 g; Błonnik pok.: 24.33 g; Sól: 9.69 g;		



Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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	
2024-09-24 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> ) Ogórek kiszony 80 g 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> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g ( <u>SEL,</u> ) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> ) Ogórek kiszony 80 g 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> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 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> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g ( <u>SEL,</u> ) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		II ŚN		Sok marchwiowy 300 ml		Sok marchwiowy 300 ml
	Obiad	Krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym- 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym- dieta 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym- dieta 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym- dieta 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
		PD		Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> ) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> ) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> ) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> ) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> ) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 80 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )
		PN	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )
	Wartość energetyczna: 2378.37 kcal; Białko ogółem: 109.24 g; Tłuszcz: 74.58 g; Kw. tł. nasy.: 21.75 g; Węglowodany ogółem: 335.16 g; W tym cukry: 66.36 g; Błonnik pok.: 35.34 g; Sól: 10.52 g;	Wartość energetyczna: 2363.13 kcal; Białko ogółem: 108.02 g; Tłuszcz: 68.71 g; Kw. tł. nasy.: 21.44 g; Węglowodany ogółem: 341.75 g; W tym cukry: 65.11 g; Błonnik pok.: 29.20 g; Sól: 9.74 g;	Wartość energetyczna: 2400.75 kcal; Białko ogółem: 115.78 g; Tłuszcz: 76.64 g; Kw. tł. nasy.: 19.36 g; Węglowodany ogółem: 333.66 g; W tym cukry: 46.35 g; Błonnik pok.: 48.53 g; Sól: 11.59 g;	Wartość energetyczna: 2259.84 kcal; Białko ogółem: 107.89 g; Tłuszcz: 59.30 g; Kw. tł. nasy.: 18.62 g; Węglowodany ogółem: 337.20 g; W tym cukry: 64.75 g; Błonnik pok.: 27.53 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 2461.77 kcal; Białko ogółem: 113.56 g; Tłuszcz: 69.33 g; Kw. tł. nasy.: 21.81 g; Węglowodany ogółem: 357.97 g; W tym cukry: 80.11 g; Błonnik pok.: 31.90 g; Sól: 10.62 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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.łuszczu	LW- DM 9 Bogatobiałkowa	
2024-09-25 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> ) Kiełbasa 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 kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomarańcza 250g 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jaglanka z musem truskawkowym 300 g ( <b>MLE</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 kiełbasa 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 kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata 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 kiełbasa 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> )
2024-09-25 środa	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej * 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 jabłka z olejem b/c 100 g 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 PSZ, JAJ</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 z olejem b/c 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej * 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 jabłka z olejem b/c 100 g 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 PSZ, JAJ</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos jarzynowy * 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Seler z pietruszką 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 PSZ, JAJ</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 z olejem b/c 100 g 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		
2024-09-25 środa	Kolejacja	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 szczeciński 70 g ( <b>RYB, SOJ</b> ) Pomidor 80 g Sałata 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> ) Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 80 g Sałata 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 szczeciński 70 g ( <b>RYB, SOJ</b> ) Pomidor 80 g Sałata 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> ) Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata 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> ) Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 80 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		PN	Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	
	Wartość energetyczna: 2540.34 kcal; Białko ogółem: 92.90 g; Tłuszcz: 79.76 g; Kw. tł. nasy.: 20.93 g; Węglowodany ogółem: 384.04 g; W tym cukry: 75.24 g; Błonnik pok.: 49.32 g; Sól: 8.26 g;	Wartość energetyczna: 2486.76 kcal; Białko ogółem: 92.76 g; Tłuszcz: 72.35 g; Kw. tł. nasy.: 21.51 g; Węglowodany ogółem: 391.77 g; W tym cukry: 70.47 g; Błonnik pok.: 33.20 g; Sól: 9.46 g;	Wartość energetyczna: 2648.45 kcal; Białko ogółem: 110.34 g; Tłuszcz: 87.47 g; Kw. tł. nasy.: 25.13 g; Węglowodany ogółem: 383.08 g; W tym cukry: 64.25 g; Błonnik pok.: 58.71 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 2510.47 kcal; Białko ogółem: 99.83 g; Tłuszcz: 73.20 g; Kw. tł. nasy.: 21.40 g; Węglowodany ogółem: 388.02 g; W tym cukry: 66.95 g; Błonnik pok.: 30.17 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 2698.79 kcal; Białko ogółem: 112.73 g; Tłuszcz: 81.18 g; Kw. tł. nasy.: 24.47 g; Węglowodany ogółem: 407.06 g; W tym cukry: 76.85 g; Błonnik pok.: 33.80 g; Sól: 11.58 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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	
2024-09-26 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> ) Paszтет z fasoli* 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> ) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 60 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) 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 ( <u>SEL, GLU JĘCZ,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> ) Paszтет z fasoli* 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> ) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 60 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> ) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 80 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )		Koktajl truskawkowy* b/c 150 ml ( <u>MLE,</u> )
2024-09-26 czwartek	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos boloński * -dieta 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron drobny 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos boloński * -dieta 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Dyńa duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos boloński * -dieta 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron drobny 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos boloński * -dieta 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Dyńa duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
		PD		Koktajl truskawkowy* b/c 150 ml ( <u>MLE,</u> )		
2024-09-26 czwartek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 60 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 60 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 60 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 60 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 100 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )
		PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Sok 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 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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.łuszczu	LW- DM 9 Bogatobiałkowa	
2024-09-27 piątek	Śniadanie	Ryż na mleku z mussem 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 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 mussem 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 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 80 g ( <b>MLE</b> , Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku z mussem malinowym b/c 300 g ( <b>MLE</b> , Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> , Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> , Twarożek 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 mussem 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 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> ,
2024-09-27 piątek	Obiad	Krupnik jęczmienny * 300 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JEJCZ</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 JEJCZ</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 JEJCZ</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 ( <b>GLU PSZ, SEL</b> , 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 JEJCZ</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> , Sel 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 JEJCZ</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> ,		
2024-09-27 piątek	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 i cebulą 80 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> , Papryka świeża 80 g Sałata 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 Sałata 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 Sałata 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 Sałata 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 Sałata 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: 2534.64 kcal; Białko ogółem: 98.39 g; Tłuszcz: 69.63 g; Kw. tł. nasy.: 20.88 g; Węglowodany ogółem: 398.12 g; W tym cukry: 100.91 g; Błonnik pok.: 40.54 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 2446.64 kcal; Białko ogółem: 98.56 g; Tłuszcz: 54.51 g; Kw. tł. nasy.: 19.18 g; Węglowodany ogółem: 406.15 g; W tym cukry: 97.04 g; Błonnik pok.: 33.64 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 2051.60 kcal; Białko ogółem: 96.50 g; Tłuszcz: 66.36 g; Kw. tł. nasy.: 18.09 g; Węglowodany ogółem: 289.67 g; W tym cukry: 31.92 g; Błonnik pok.: 45.77 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2567.49 kcal; Białko ogółem: 111.59 g; Tłuszcz: 58.72 g; Kw. tł. nasy.: 20.50 g; Węglowodany ogółem: 413.24 g; W tym cukry: 103.14 g; Błonnik pok.: 30.36 g; Sól: 5.61 g;	Wartość energetyczna: 2631.04 kcal; Białko ogółem: 113.20 g; Tłuszcz: 64.65 g; Kw. tł. nasy.: 21.49 g; Węglowodany ogółem: 414.88 g; W tym cukry: 97.84 g; Błonnik pok.: 33.71 g; Sól: 7.73 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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.łuszczu	LW- DM 9 Bogatobiałkowa
2024-09-28 sobota	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> )	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> )	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> )	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> )
		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> )
II ŚN	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )
	Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> )	Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> )	Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> )	Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> )	Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> )
Obiad	Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )	Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )	Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )	Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )	Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 120 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )
	Salatka z pomidorów i koperku 80 g	Salatka z pomidorów i koperku 80 g	Salatka z pomidorów i koperku 80 g	Salatka z pomidorów i koperku b/skórki 80 g	Salatka z pomidorów i koperku 80 g
PD	Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g
	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
Kolacja	Koperkowa z ziemniakami * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )	Koperkowa z ziemniakami * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )	Koperkowa z ziemniakami * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )	Koperkowa z ziemniakami * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )	Koperkowa z ziemniakami * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )
	Ryż na sypko 200 g	Ryż na sypko 200 g	Ryż na sypko 200 g	Ryż na sypko 200 g	Ryż na sypko 200 g
PN	Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g ( <b>SEL.</b> )	Potrawka drobiowa 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )	Potrawka drobiowa 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )	Potrawka drobiowa 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )	Potrawka drobiowa 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )
	Surówka z marchwi 100 g ( <b>MLE.</b> )	Surówka z marchwi b/c 100 g ( <b>MLE.</b> )	Surówka z marchwi 100 g ( <b>MLE.</b> )	Surówka z marchwi 100 g ( <b>MLE.</b> )	Surówka z marchwi b/c 100 g ( <b>MLE.</b> )
PN	Buraczki gotowane 100 g	Buraczki gotowane 100 g	Brokuł gotowany* 100 g	Buraczki gotowane 100 g	Buraczki gotowane 100 g
	Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kompot owocowy* z/c 250 ml
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )
PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )	Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> )	Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> )	Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> )	Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</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> )	Salatka z makaronu pełnoziarnistego z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> )	Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> )	Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> )
PN	Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz.parz w ostonce niejadalnej) 90 g ( <b>SOJ.</b> )	Pomidor 90 g	Ogórek świeży 90 g	Pomidor b/skórki 90 g	Pomidor 90 g
	Ketchup 10 g ( <b>SEL.</b> )	Roszpinka 10 g	Roszpinka 10 g	Roszpinka 10 g	Roszpinka 10 g
PN	Ogórek świeży 90 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> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
	Roszpinka 10 g				
PN	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )				
	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> )
PN	Wartość energetyczna: 2396.06 kcal; Białko ogółem: 84.87 g; Tłuszcz: 76.28 g; Kw. tł. nasy.: 26.84 g; Węglowodany ogółem: 354.89 g; W tym cukry: 85.89 g; Błonnik pok.: 32.34 g; Sól: 9.48 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: 2445.64 kcal; Białko ogółem: 90.93 g; Tłuszcz: 72.56 g; Kw. tł. nasy.: 23.16 g; Węglowodany ogółem: 376.50 g; W tym cukry: 52.98 g; Błonnik pok.: 57.60 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2323.74 kcal; Białko ogółem: 85.03 g; Tłuszcz: 63.14 g; Kw. tł. nasy.: 18.79 g; Węglowodany ogółem: 369.35 g; W tym cukry: 73.07 g; Błonnik pok.: 23.63 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 2630.52 kcal; Białko ogółem: 105.14 g; Tłuszcz: 77.80 g; Kw. tł. nasy.: 25.52 g; Węglowodany ogółem: 389.28 g; W tym cukry: 83.34 g; Błonnik pok.: 28.27 g; Sól: 9.46 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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	
2024-09-29 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 100 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
		II ŚN		Koktajl z czarnej porzeczki z siemieniem* b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )		Koktajl z czarnej porzeczki z siemieniem* b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Babka cytrynowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Schab gotowany 100 g Sos własny () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Babka cytrynowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym* 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Schab gotowany 100 g Sos własny () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Schab gotowany 100 g Sos własny () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g 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		Sałatka z brokuła, kalafiora, oleju i koperku 150 g		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej b/skórki 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g
		PN	Sok marchwiowy 300 ml	Kanapka z szynką drobiową i ogórkiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, ogórek 15g) ,1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u> )	Sok marchwiowy 300 ml	
		Wartość energetyczna: 2431.23 kcal; Białko ogółem: 91.09 g; Tłuszcz: 75.51 g; Kw. tł. nasy.: 19.20 g; Węglowodany ogółem: 338.14 g; W tym cukry: 75.43 g; Błonnik pok.: 35.47 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: 2175.73 kcal; Białko ogółem: 102.84 g; Tłuszcz: 76.37 g; Kw. tł. nasy.: 22.16 g; Węglowodany ogółem: 292.34 g; W tym cukry: 36.49 g; Błonnik pok.: 48.53 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 JEĆZ - 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,