

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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		
2024-08-19 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> ) Śniadaniowa 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 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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 90 g Rukola 10 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> ) Śniadaniowa 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> ) Śniadaniowa 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> )		
		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			
		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> ) Szprot w sosie pomidorowym 50 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 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> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 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> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 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> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 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> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 140 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
			PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )	
	Wartość energetyczna: 2235.88 kcal; Białko ogółem: 81.55 g; Tłuszcz: 69.27 g; Węglowodany ogółem: 335.63 g; W tym cukry: 84.14 g; Błonnik pok.: 33.73 g; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 2225.47 kcal; Białko ogółem: 79.73 g; Tłuszcz: 65.94 g; Węglowodany ogółem: 338.33 g; W tym cukry: 82.65 g; Błonnik pok.: 26.46 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2286.69 kcal; Białko ogółem: 81.82 g; Tłuszcz: 75.88 g; Węglowodany ogółem: 344.59 g; W tym cukry: 48.45 g; Błonnik pok.: 50.99 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 2040.04 kcal; Białko ogółem: 74.89 g; Tłuszcz: 56.62 g; Węglowodany ogółem: 318.06 g; W tym cukry: 74.82 g; Błonnik pok.: 24.22 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 2514.46 kcal; Białko ogółem: 98.25 g; Tłuszcz: 74.87 g; Węglowodany ogółem: 373.25 g; W tym cukry: 90.67 g; Błonnik pok.: 29.57 g; Sól: 7.48 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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	
2024-08-20 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtusty 30 g (MLE.) Ogórek świeży 80 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtusty 30 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtusty 30 g (MLE.) Ogórek świeży 80 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtusty 30 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtusty 30 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		II ŚN		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Orzechy włoskie luskane 20 g (ORZ.)		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Orzechy włoskie luskane mielone 20 g (ORZ.)
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos szpinakowy* 70 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos szpinakowy* 70 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos szpinakowy* 70 ml (GLU PSZ.) Dyńka duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos szpinakowy* 70 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ.) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ.) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ.) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ.) Salatka z pomidora i sałaty lodowej b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ.) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	PN	Kanapka z pasztetem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, pasztet 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)	Kanapka z twarożkiem i sałatą (bułka pszenna 60g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z twarożkiem i sałatą (bułka pszenna 60g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	
		Wartość energetyczna: 2541.60 kcal; Białko ogółem: 114.74 g; Tłuszcz: 82.12 g; Węglowodany ogółem: 347.60 g; W tym cukry: 59.39 g; Błonnik pok.: 28.18 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 2584.18 kcal; Białko ogółem: 113.58 g; Tłuszcz: 80.23 g; Węglowodany ogółem: 358.36 g; W tym cukry: 61.01 g; Błonnik pok.: 20.09 g; Sól: 8.41 g;	Wartość energetyczna: 2547.27 kcal; Białko ogółem: 116.37 g; Tłuszcz: 91.08 g; Węglowodany ogółem: 327.72 g; W tym cukry: 42.48 g; Błonnik pok.: 39.72 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2533.25 kcal; Białko ogółem: 114.89 g; Tłuszcz: 74.65 g; Węglowodany ogółem: 355.41 g; W tym cukry: 58.99 g; Błonnik pok.: 17.09 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 2775.58 kcal; Białko ogółem: 121.36 g; Tłuszcz: 94.54 g; Węglowodany ogółem: 368.16 g; W tym cukry: 61.45 g; Błonnik pok.: 22.04 g; Sól: 8.46 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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
2024-08-21 środa	Śniadanie	Jaglanka bananowa z siemieniem Inianym 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> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ</b> ) Papryka świeża 50 g Nektarynka 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jaglanka bananowa z siemieniem Inianym 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> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 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> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ</b> ) Papryka świeża 80 g Mix салат 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> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jaglanka bananowa z siemieniem Inianym 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> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 80 g Mix салат 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> ) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 60 g ( <b>SOJ, 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> ) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 60 g ( <b>SOJ, 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> ) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 60 g ( <b>SOJ, 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> ) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 60 g ( <b>SOJ, 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> ) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 100 g ( <b>SOJ, 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: 2741.68 kcal; Białko ogółem: 100.45 g; Tłuszcz: 86.14 g; Węglowodany ogółem: 418.31 g; W tym cukry: 77.09 g; Błonnik pok.: 38.93 g; Sól: 9.74 g;	Wartość energetyczna: 2398.96 kcal; Białko ogółem: 97.13 g; Tłuszcz: 59.68 g; Węglowodany ogółem: 390.03 g; W tym cukry: 76.22 g; Błonnik pok.: 29.07 g; Sól: 9.57 g;	Wartość energetyczna: 2293.73 kcal; Białko ogółem: 101.41 g; Tłuszcz: 78.19 g; Węglowodany ogółem: 318.93 g; W tym cukry: 38.61 g; Błonnik pok.: 44.68 g; Sól: 11.15 g;	Wartość energetyczna: 2240.09 kcal; Białko ogółem: 95.16 g; Tłuszcz: 53.46 g; Węglowodany ogółem: 355.61 g; W tym cukry: 61.86 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2672.28 kcal; Białko ogółem: 120.66 g; Tłuszcz: 75.40 g; Węglowodany ogółem: 399.91 g; W tym cukry: 77.36 g; Błonnik pok.: 29.79 g; Sól: 10.97 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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	
2024-08-22 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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет z ciecierzycy* 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет z ciecierzycy* 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Pomidorki 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 z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</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 z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ.</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 z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <u>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 z olejem* 150 g ( <u>SEL.</u> ) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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: 2408.24 kcal; Białko ogółem: 87.48 g; Tłuszcz: 76.99 g; Węglowodany ogółem: 355.79 g; W tym cukry: 66.28 g; Błonnik pok.: 32.08 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 2369.96 kcal; Białko ogółem: 81.91 g; Tłuszcz: 70.93 g; Węglowodany ogółem: 360.19 g; W tym cukry: 63.10 g; Błonnik pok.: 21.76 g; Sól: 8.73 g;	Wartość energetyczna: 2552.82 kcal; Białko ogółem: 96.53 g; Tłuszcz: 83.70 g; Węglowodany ogółem: 369.01 g; W tym cukry: 60.63 g; Błonnik pok.: 49.38 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 2303.73 kcal; Białko ogółem: 84.41 g; Tłuszcz: 61.76 g; Węglowodany ogółem: 365.91 g; W tym cukry: 61.68 g; Błonnik pok.: 25.59 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 2748.79 kcal; Białko ogółem: 108.34 g; Tłuszcz: 85.71 g; Węglowodany ogółem: 397.16 g; W tym cukry: 66.83 g; Błonnik pok.: 24.77 g; Sól: 11.87 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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		
2024-08-23 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, 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> ) Ser ricotta z cynamonem b/c 50 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Twaróg półtusty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser ricotta z cynamonem b/c 50 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Twaróg półtusty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jaglana 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> ) Ser ricotta z cynamonem b/c 50 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Twaróg półtusty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser ricotta z cynamonem b/c 50 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Twaróg półtusty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser ricotta z cynamonem b/c 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Twaróg półtusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
		II ŚN		Stupki z warzyw () 100 g Serek Almette mini 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	
		Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Miruna) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Sos bazyliowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem pełnoziarnistym () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Sos bazyliowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Sos bazyliowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Sos bazyliowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej 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> ) Arbuz 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> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Ogórek świeży 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Ogórek świeży 90 g Rukola 10 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> ) Polewica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, 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> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )		Kanapka z serem żółtym i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )	
	Wartość energetyczna: 2318.28 kcal; Białko ogółem: 89.25 g; Tłuszcz: 73.36 g; Węglowodany ogółem: 339.90 g; W tym cukry: 98.30 g; Błonnik pok.: 30.33 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 2204.52 kcal; Białko ogółem: 87.94 g; Tłuszcz: 63.03 g; Węglowodany ogółem: 332.47 g; W tym cukry: 94.20 g; Błonnik pok.: 22.48 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2277.53 kcal; Białko ogółem: 102.39 g; Tłuszcz: 80.58 g; Węglowodany ogółem: 307.78 g; W tym cukry: 49.65 g; Błonnik pok.: 43.31 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2038.46 kcal; Białko ogółem: 91.66 g; Tłuszcz: 49.62 g; Węglowodany ogółem: 317.31 g; W tym cukry: 78.69 g; Błonnik pok.: 20.25 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 2282.90 kcal; Białko ogółem: 100.98 g; Tłuszcz: 70.89 g; Węglowodany ogółem: 321.41 g; W tym cukry: 75.53 g; Błonnik pok.: 22.62 g; Sól: 6.85 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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		
2024-08-24 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 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g ( <b>SOJ, 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 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g ( <b>SOJ, 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 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g ( <b>SOJ, 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 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g ( <b>SOJ, 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 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g ( <b>SOJ, 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 JECZ</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 JECZ</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</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 JECZ</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 JECZ</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 osłonce 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 JECZ</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor b/skórki 80 g 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> ) Szynkowa 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 JECZ</b> )
PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE</b> )						
	Wartość energetyczna: 2546.52 kcal; Białko ogółem: 103.72 g; Tłuszcz: 91.21 g; Węglowodany ogółem: 343.55 g; W tym cukry: 78.94 g; Błonnik pok.: 33.89 g; Sól: 10.21 g;	Wartość energetyczna: 2293.37 kcal; Białko ogółem: 98.44 g; Tłuszcz: 67.04 g; Węglowodany ogółem: 336.34 g; W tym cukry: 78.31 g; Błonnik pok.: 25.87 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 2507.73 kcal; Białko ogółem: 110.52 g; Tłuszcz: 91.97 g; Węglowodany ogółem: 332.23 g; W tym cukry: 57.10 g; Błonnik pok.: 47.49 g; Sól: 9.94 g;	Wartość energetyczna: 2188.35 kcal; Białko ogółem: 98.89 g; Tłuszcz: 60.02 g; Węglowodany ogółem: 325.93 g; W tym cukry: 74.18 g; Błonnik pok.: 22.71 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 2466.14 kcal; Białko ogółem: 111.73 g; Tłuszcz: 70.89 g; Węglowodany ogółem: 359.92 g; W tym cukry: 91.45 g; Błonnik pok.: 28.52 g; Sól: 9.98 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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	
2024-08-25 niedziela	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL, GLU, JECZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki 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> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 30 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	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	
2024-08-25 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 Kalafor 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> ) Kalafor 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 Kalafor 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 Kalafor 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> ) Kalafor 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			
2024-08-25 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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</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: 2479.27 kcal; Białko ogółem: 107.01 g; Tłuszcz: 93.23 g; Węglowodany ogółem: 317.07 g; W tym cukry: 82.47 g; Błonnik pok.: 32.22 g; Sól: 8.09 g;	Wartość energetyczna: 2418.28 kcal; Białko ogółem: 105.60 g; Tłuszcz: 83.20 g; Węglowodany ogółem: 321.76 g; W tym cukry: 78.41 g; Błonnik pok.: 24.86 g; Sól: 9.46 g;	Wartość energetyczna: 2436.43 kcal; Białko ogółem: 117.42 g; Tłuszcz: 98.31 g; Węglowodany ogółem: 293.67 g; W tym cukry: 45.56 g; Błonnik pok.: 47.08 g; Sól: 8.86 g;	Wartość energetyczna: 2378.81 kcal; Białko ogółem: 109.70 g; Tłuszcz: 81.13 g; Węglowodany ogółem: 312.67 g; W tym cukry: 74.74 g; Błonnik pok.: 22.87 g; Sól: 8.52 g;	Wartość energetyczna: 2617.78 kcal; Białko ogółem: 121.20 g; Tłuszcz: 89.05 g; Węglowodany ogółem: 344.41 g; W tym cukry: 92.96 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 9.51 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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	
2024-08-26 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Sałatka z pomidorów i koperku b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 100 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		II ŚN		Budyń o smaku śmietankowym z chipsami kokosowymi b/c 150 ml ( <b>MLE, SO2.</b> )		Budyń o smaku śmietankowym z chipsami kokosowymi b/c 250 ml ( <b>MLE, SO2.</b> )
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 250 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g ( <b>MLE</b> ) Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * b/c 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos własny ( ) 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g ( <b>MLE</b> ) Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 250 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 250 g ( <b>MLE</b> ) Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Frytki warzywne pieczone (brokuł, kalafior, pietruszka) 150 g Dip ziołowy 10 g ( <b>MLE</b> )			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 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 z ziołami 150 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt ( <b>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ.</b> )	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt ( <b>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</b> )			
		Wartość energetyczna: 2471.11 kcal; Białko ogółem: 73.69 g; Tłuszcz: 82.22 g; Węglowodany ogółem: 366.00 g; W tym cukry: 98.69 g; Błonnik pok.: 43.12 g; Sól: 5.75 g;	Wartość energetyczna: 2267.26 kcal; Białko ogółem: 62.00 g; Tłuszcz: 59.55 g; Węglowodany ogółem: 379.03 g; W tym cukry: 114.30 g; Błonnik pok.: 22.21 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2181.08 kcal; Białko ogółem: 83.02 g; Tłuszcz: 69.44 g; Węglowodany ogółem: 317.52 g; W tym cukry: 51.98 g; Błonnik pok.: 41.36 g; Sól: 6.06 g;	Wartość energetyczna: 2315.27 kcal; Białko ogółem: 68.84 g; Tłuszcz: 60.04 g; Węglowodany ogółem: 382.29 g; W tym cukry: 116.94 g; Błonnik pok.: 18.68 g; Sól: 4.95 g;	Wartość energetyczna: 2950.89 kcal; Białko ogółem: 96.36 g; Tłuszcz: 91.33 g; Węglowodany ogółem: 444.34 g; W tym cukry: 148.11 g; Błonnik pok.: 24.33 g; Sól: 8.66 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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
2024-08-27 wtorek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiew biała - plastry 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>GLU PSZ, 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiew biała - plastry 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g ( <b>SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym- dieta 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD			Salatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <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> ) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Sałatka caprese. 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem 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> ) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Sałatka caprese. 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Sałatka caprese. 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Sałatka caprese. b/skórki 80 g ( <b>MLE.</b> ) 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> ) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 80 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Sałatka caprese. 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
	PN	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	
		Wartość energetyczna: 2425.61 kcal; Białko ogółem: 111.49 g; Tłuszcz: 77.48 g; Węglowodany ogółem: 339.58 g; W tym cukry: 69.34 g; Błonnik pok.: 38.01 g; Sól: 9.28 g;	Wartość energetyczna: 2396.93 kcal; Białko ogółem: 109.79 g; Tłuszcz: 71.43 g; Węglowodany ogółem: 342.06 g; W tym cukry: 65.79 g; Błonnik pok.: 29.08 g; Sól: 9.88 g;	Wartość energetyczna: 2447.99 kcal; Białko ogółem: 118.03 g; Tłuszcz: 79.53 g; Węglowodany ogółem: 338.09 g; W tym cukry: 49.33 g; Błonnik pok.: 51.20 g; Sól: 10.36 g;	Wartość energetyczna: 2303.05 kcal; Białko ogółem: 111.01 g; Tłuszcz: 62.82 g; Węglowodany ogółem: 336.80 g; W tym cukry: 64.51 g; Błonnik pok.: 27.44 g; Sól: 8.36 g;	Wartość energetyczna: 2625.63 kcal; Białko ogółem: 129.79 g; Tłuszcz: 79.00 g; Węglowodany ogółem: 360.51 g; W tym cukry: 82.50 g; Błonnik pok.: 31.78 g; Sól: 10.96 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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	
2024-08-28 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> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 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> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 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> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 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> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 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> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 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> )
2024-08-28 środa	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej* 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR</b> ) kasza pęczak/sypko 200 g ( <b>GLU PSZ, JECZ</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, JECZ</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, JECZ</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, JECZ</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, JECZ</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		
2024-08-28 środa	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> ) 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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w 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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w 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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 80 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		PN	Kanapka z twarożkiem i sałatą (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	Kanapka z twarożkiem i sałatą (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	
	Wartość energetyczna: 2571.39 kcal; Białko ogółem: 96.76 g; Tłuszcz: 80.88 g; Węglowodany ogółem: 385.38 g; W tym cukry: 76.96 g; Błonnik pok.: 49.36 g; Sól: 7.81 g;	Wartość energetyczna: 2516.66 kcal; Białko ogółem: 95.39 g; Tłuszcz: 73.70 g; Węglowodany ogółem: 393.33 g; W tym cukry: 71.93 g; Błonnik pok.: 33.24 g; Sól: 8.79 g;	Wartość energetyczna: 2678.35 kcal; Białko ogółem: 112.97 g; Tłuszcz: 88.82 g; Węglowodany ogółem: 384.64 g; W tym cukry: 65.71 g; Błonnik pok.: 58.75 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 2540.37 kcal; Białko ogółem: 102.47 g; Tłuszcz: 74.55 g; Węglowodany ogółem: 389.58 g; W tym cukry: 68.41 g; Błonnik pok.: 30.21 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2714.01 kcal; Białko ogółem: 110.95 g; Tłuszcz: 82.54 g; Węglowodany ogółem: 409.09 g; W tym cukry: 78.92 g; Błonnik pok.: 33.87 g; Sól: 9.72 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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	
2024-08-29 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет z fasoli* 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 30 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 30 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет z fasoli* 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 30 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 30 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 80 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		II ŚN		Kanapka z serem żółtym i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, ser żółty 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )		Koktajl truskawkowy* b/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )
2024-08-29 czwartek	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos boloński * -dieta 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron drobny 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos boloński * -dieta 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Dyńka duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos boloński * -dieta 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron drobny 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos boloński * -dieta 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Dyńka duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
		PD		Koktajl truskawkowy* b/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )		
2024-08-29 czwartek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 60 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 60 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 60 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 60 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 100 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
		PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2488.25 kcal; Białko ogółem: 93.73 g; Tłuszcz: 85.91 g; Węglowodany ogółem: 344.69 g; W tym cukry: 63.68 g; Błonnik pok.: 34.49 g; Sól: 9.22 g;	Wartość energetyczna: 2340.23 kcal; Białko ogółem: 87.05 g; Tłuszcz: 66.94 g; Węglowodany ogółem: 353.39 g; W tym cukry: 70.95 g; Błonnik pok.: 20.55 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 2550.66 kcal; Białko ogółem: 103.53 g; Tłuszcz: 95.57 g; Węglowodany ogółem: 334.30 g; W tym cukry: 36.97 g; Błonnik pok.: 49.34 g; Sól: 9.72 g;	Wartość energetyczna: 2236.75 kcal; Białko ogółem: 87.21 g; Tłuszcz: 58.78 g; Węglowodany ogółem: 345.37 g; W tym cukry: 65.77 g; Błonnik pok.: 17.67 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2507.09 kcal; Białko ogółem: 103.87 g; Tłuszcz: 73.17 g; Węglowodany ogółem: 364.52 g; W tym cukry: 78.46 g; Błonnik pok.: 21.36 g; Sól: 10.66 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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	
2024-08-30 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> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ</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> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ</b> ) Banan 1szt. 1 szt Pomidor b/škórki 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> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidoriki 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> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ</b> ) Banan 1szt. 1 szt Pomidor b/škórki 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> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ</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> )
2024-08-30 piątek	Obiad	Krupnik jęczmienny * 300 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ</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 JĘCZ</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 JĘCZ</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba gotowana (Miruna) 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos koperkowy * 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 300 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ</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> ) Selier 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 JĘCZ</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> )		
2024-08-30 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: 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> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Pomidor b/škórki 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> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</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: 2468.11 kcal; Białko ogółem: 92.08 g; Tłuszcz: 65.63 g; Węglowodany ogółem: 396.31 g; W tym cukry: 98.29 g; Błonnik pok.: 40.33 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 2427.27 kcal; Białko ogółem: 91.80 g; Tłuszcz: 56.09 g; Węglowodany ogółem: 404.12 g; W tym cukry: 94.45 g; Błonnik pok.: 33.59 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 1985.07 kcal; Białko ogółem: 90.19 g; Tłuszcz: 62.36 g; Węglowodany ogółem: 287.86 g; W tym cukry: 29.30 g; Błonnik pok.: 45.55 g; Sól: 8.52 g;	Wartość energetyczna: 2448.01 kcal; Białko ogółem: 97.49 g; Tłuszcz: 52.28 g; Węglowodany ogółem: 411.01 g; W tym cukry: 100.82 g; Błonnik pok.: 30.30 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 2572.59 kcal; Białko ogółem: 103.16 g; Tłuszcz: 63.94 g; Węglowodany ogółem: 411.55 g; W tym cukry: 94.50 g; Błonnik pok.: 33.61 g; Sól: 8.79 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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	
2024-08-31 sobota	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałatka z pomidorów i koperku b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		II ŚN		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Gruszka 1szt. 150 g		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
2024-08-31 sobota	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Kociótek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g ( <b>SEL.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
		PD		Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
2024-08-31 sobota	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz. parz w osłonce niejadalnej) 90 g ( <b>SOJ.</b> ) Ketchup 10 g ( <b>SEL.</b> ) Ogórek świeży 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasztet drobiowo-wp z warzywami* 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Ogórek świeży 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
		PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW.</b> )	Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, sałata 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</b> )	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW.</b> )	
	Wartość energetyczna: 2408.00 kcal; Białko ogółem: 88.15 g; Tłuszcz: 77.96 g; Węglowodany ogółem: 349.86 g; W tym cukry: 82.20 g; Błonnik pok.: 31.21 g; Sól: 8.86 g;	Wartość energetyczna: 2303.03 kcal; Białko ogółem: 86.45 g; Tłuszcz: 65.18 g; Węglowodany ogółem: 353.34 g; W tym cukry: 81.18 g; Błonnik pok.: 26.27 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 2336.46 kcal; Białko ogółem: 94.98 g; Tłuszcz: 69.99 g; Węglowodany ogółem: 350.77 g; W tym cukry: 47.87 g; Błonnik pok.: 53.70 g; Sól: 6.35 g;	Wartość energetyczna: 2206.03 kcal; Białko ogółem: 88.50 g; Tłuszcz: 58.19 g; Węglowodany ogółem: 341.65 g; W tym cukry: 73.25 g; Błonnik pok.: 22.24 g; Sól: 5.54 g;	Wartość energetyczna: 2543.24 kcal; Białko ogółem: 111.42 g; Tłuszcz: 74.43 g; Węglowodany ogółem: 367.70 g; W tym cukry: 84.49 g; Błonnik pok.: 27.06 g; Sól: 7.72 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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	
2024-09-01 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna 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> ) Serek ziarnisty naturalny z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek ziarnisty naturalny z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka luksusowa-wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek ziarnisty naturalny z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka luksusowa-wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) 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 ziarnisty naturalny z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka luksusowa-wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	
		II ŚN		Koktajl z czarnej porzeczki z siemieniem* b/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )		Koktajl z czarnej porzeczki z siemieniem* b/c 250 ml ( <b>MLE.</b> )
2024-09-01 niedziela	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kotlet schabowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mizeria 100 g ( <b>MLE.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Babka cytrynowa 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Schab gotowany 100 g Sos własny () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Babka cytrynowa 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym* 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Schab gotowany 100 g Sos własny () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mizeria 100 g ( <b>MLE.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Schab gotowany 100 g Sos własny () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Schab gotowany 100 g Sos własny () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml
		PD		Salatka z brokuła, kalafiora, oleju i koperku 150 g		
2024-09-01 niedziela	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 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> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g	Herbata czarna granulowana z/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 z ziołami 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej b/skórki 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g 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 ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</b> )	Sok marchwiowy 300 ml	
		Wartość energetyczna: 2434.68 kcal; Białko ogółem: 93.04 g; Tłuszcz: 75.00 g; Węglowodany ogółem: 337.90 g; W tym cukry: 74.98 g; Błonnik pok.: 33.93 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2338.00 kcal; Białko ogółem: 101.65 g; Tłuszcz: 62.72 g; Węglowodany ogółem: 330.17 g; W tym cukry: 72.27 g; Błonnik pok.: 27.46 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2179.28 kcal; Białko ogółem: 105.50 g; Tłuszcz: 75.61 g; Węglowodany ogółem: 292.08 g; W tym cukry: 36.04 g; Błonnik pok.: 46.99 g; Sól: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 2235.87 kcal; Białko ogółem: 110.34 g; Tłuszcz: 62.62 g; Węglowodany ogółem: 317.98 g; W tym cukry: 78.89 g; Błonnik pok.: 24.67 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 2298.04 kcal; Białko ogółem: 108.93 g; Tłuszcz: 66.57 g; Węglowodany ogółem: 328.51 g; W tym cukry: 83.88 g; Błonnik pok.: 30.06 g; Sól: 8.53 g;

## **Oznaczenia wskaźników odż.:**

*Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],*

*Białko ogółem - Białko ogółemwg rozp. 1169/2011,*

*Tłuszcz - Tłuszcz,*

*Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,*

*Sól - Sól,*

*K - Potas,*

*Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,*

*Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,*

*- % energii z białka,*

*Ener. z T - % energii z tłuszczu,*

*- % energii z węglowodanów,*

*Ener. z Bł. - % energii z błonnika,*

*W tym cukry - w tym cukry,*

*WW - WW,*