

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-20 do dnia 2024-12-31 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		
2024-12-20 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 Flora ProActiv 35%tł. 15 g Twarożek z ziołami 80 g ( <b>MLE</b> ) Mandarynka 2 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 Flora ProActiv 35%tł. 15 g Twarożek z ziołami 80 g ( <b>MLE</b> ) Mandarynka 2 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 Flora ProActiv 35%tł. 15 g Twarożek z ziołami 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 Flora ProActiv 35%tł. 15 g Twarożek z ziołami 80 g ( <b>MLE</b> ) Mandarynka 2 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 Flora ProActiv 35%tł. 15 g Twarożek z ziołami 80 g ( <b>MLE</b> ) Mandarynka 2 szt Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
		II ŚN		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Mandarynka 2 szt		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	
		Obiad	Krupnik jęczmienny * 300 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba gotowana (Miruna) 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos koperkowy * 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Surówka z kapusty kiszonej z olejem 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 300 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba gotowana (Miruna) 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos koperkowy * 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 300 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba gotowana (Miruna) 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos koperkowy * 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Surówka z kapusty kiszonej z olejem 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 300 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba gotowana (Miruna) 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos koperkowy * 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Seler z pietruszką gotowany z olejem ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 300 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba gotowana (Miruna) 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos koperkowy * 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml
		PD		Smoothie (jabłko, szpinak, orzechy włoskie mielone) 200 g ( <b>ORZ</b> )			
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 15 g 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 Flora ProActiv 35%tł. 15 g 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 Flora ProActiv 35%tł. 15 g 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 Flora ProActiv 35%tł. 15 g 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 Flora ProActiv 35%tł. 15 g 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: 2305.90 kcal; Białko ogółem: 96.91 g; Tłuszcz: 55.84 g; Kw. tł. nasy.: 14.43 g; Węglowodany ogółem: 373.38 g; W tym cukry: 80.82 g; Błonnik pok.: 40.94 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 2217.90 kcal; Białko ogółem: 97.08 g; Tłuszcz: 40.73 g; Kw. tł. nasy.: 12.72 g; Węglowodany ogółem: 381.41 g; W tym cukry: 76.95 g; Błonnik pok.: 34.04 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 1964.07 kcal; Białko ogółem: 96.23 g; Tłuszcz: 52.73 g; Kw. tł. nasy.: 11.77 g; Węglowodany ogółem: 299.70 g; W tym cukry: 42.22 g; Błonnik pok.: 47.72 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 2338.75 kcal; Białko ogółem: 110.11 g; Tłuszcz: 44.94 g; Kw. tł. nasy.: 14.05 g; Węglowodany ogółem: 388.50 g; W tym cukry: 83.04 g; Błonnik pok.: 30.76 g; Sól: 5.74 g;	Wartość energetyczna: 2402.30 kcal; Białko ogółem: 111.72 g; Tłuszcz: 50.87 g; Kw. tł. nasy.: 15.03 g; Węglowodany ogółem: 390.14 g; W tym cukry: 77.75 g; Błonnik pok.: 34.11 g; Sól: 7.85 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-20 do dnia 2024-12-31 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	
2024-12-21 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 Flora ProActiv 35%tł. 15 g 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	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, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 15 g 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	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 Flora ProActiv 35%tł. 15 g 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 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, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 15 g 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 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, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 15 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 120 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> )
2024-12-21 sobota	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g ( <b>SEL.</b> ) Surówka z marchwi 100 g ( <b>MLE.</b> ) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi b/c 100 g ( <b>MLE.</b> ) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi 100 g ( <b>MLE.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi b/c 100 g ( <b>MLE.</b> ) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
		PD		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
2024-12-21 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 Flora ProActiv 35%tł. 15 g Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz. parz w osłonce niejadalnej) 90 g ( <b>SOJ.</b> ) Ketchup 10 g ( <b>SEL.</b> ) Ogórek kiszony 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 Flora ProActiv 35%tł. 15 g Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo-wieprzową- dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, 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 Flora ProActiv 35%tł. 15 g Sałatka z makaronu pełnoziarnistego z wędliną drobiowo-wieprzową- dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Ogórek kiszony 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 Flora ProActiv 35%tł. 15 g Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo-wieprzową- dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, 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 Flora ProActiv 35%tł. 15 g Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo-wieprzową- dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, 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: 2266.76 kcal; Białko ogółem: 84.69 g; Tłuszcz: 62.74 g; Kw. tł. nasy.: 20.62 g; Węglowodany ogółem: 352.70 g; W tym cukry: 83.81 g; Błonnik pok.: 32.15 g; Sól: 11.02 g;	Wartość energetyczna: 2284.79 kcal; Białko ogółem: 83.43 g; Tłuszcz: 54.57 g; Kw. tł. nasy.: 15.23 g; Węglowodany ogółem: 377.40 g; W tym cukry: 81.63 g; Błonnik pok.: 27.53 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 2310.94 kcal; Białko ogółem: 90.51 g; Tłuszcz: 60.52 g; Kw. tł. nasy.: 17.24 g; Węglowodany ogółem: 371.52 g; W tym cukry: 50.91 g; Błonnik pok.: 54.44 g; Sól: 11.36 g;	Wartość energetyczna: 2207.14 kcal; Białko ogółem: 85.40 g; Tłuszcz: 49.69 g; Kw. tł. nasy.: 12.75 g; Węglowodany ogółem: 365.97 g; W tym cukry: 73.77 g; Błonnik pok.: 23.68 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 2513.92 kcal; Białko ogółem: 105.51 g; Tłuszcz: 64.35 g; Kw. tł. nasy.: 19.48 g; Węglowodany ogółem: 390.90 g; W tym cukry: 84.04 g; Błonnik pok.: 28.32 g; Sól: 9.26 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-20 do dnia 2024-12-31 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		
2024-12-22 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 Flora ProActiv 35%tł. 15 g Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Kalarepa 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 Flora ProActiv 35%tł. 15 g 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 Flora ProActiv 35%tł. 15 g Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Kalarepa 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 Flora ProActiv 35%tł. 15 g 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 Flora ProActiv 35%tł. 15 g 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 brokołu, 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 Flora ProActiv 35%tł. 15 g 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 Flora ProActiv 35%tł. 15 g 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 Flora ProActiv 35%tł. 15 g 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 Flora ProActiv 35%tł. 15 g 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 Flora ProActiv 35%tł. 15 g 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 ogórkami (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: 2332.23 kcal; Białko ogółem: 92.77 g; Tłuszcz: 62.22 g; Kw. tł. nasy.: 12.97 g; Węglowodany ogółem: 342.20 g; W tym cukry: 77.06 g; Błonnik pok.: 37.07 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 2201.20 kcal; Białko ogółem: 98.78 g; Tłuszcz: 48.41 g; Kw. tł. nasy.: 12.79 g; Węglowodany ogółem: 330.41 g; W tym cukry: 72.91 g; Błonnik pok.: 27.46 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 2076.73 kcal; Białko ogółem: 104.52 g; Tłuszcz: 63.07 g; Kw. tł. nasy.: 15.93 g; Węglowodany ogółem: 296.41 g; W tym cukry: 38.12 g; Błonnik pok.: 50.13 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2064.02 kcal; Białko ogółem: 102.73 g; Tłuszcz: 47.09 g; Kw. tł. nasy.: 12.63 g; Węglowodany ogółem: 317.05 g; W tym cukry: 78.49 g; Błonnik pok.: 24.67 g; Sól: 6.37 g;	Wartość energetyczna: 2200.35 kcal; Białko ogółem: 110.97 g; Tłuszcz: 53.88 g; Kw. tł. nasy.: 15.91 g; Węglowodany ogółem: 329.66 g; W tym cukry: 84.52 g; Błonnik pok.: 30.06 g; Sól: 9.04 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-20 do dnia 2024-12-31 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
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 Flora ProActiv 35%tł. 15 g Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona z olejem 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, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 15 g Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona z olejem 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 15 g Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona z olejem 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 15 g Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 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, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 15 g Twaróg półtłusty 150 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona z olejem 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Fasolka po bretońsku 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JEĆZ.</u> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) 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> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JEĆZ.</u> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surowka wielowarzywna z olejem b/c 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JEĆZ.</u> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g ( <u>SEL, GLU JEĆZ.</u> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Migdały płatk 10 g ( <u>ORZ.</u> )		
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 Flora ProActiv 35%tł. 15 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Pomidor 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 Flora ProActiv 35%tł. 15 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 15 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 15 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</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 Flora ProActiv 35%tł. 15 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
	Wartość energetyczna: 2323.04 kcal; Białko ogółem: 90.00 g; Tłuszcz: 63.99 g; Kw. tł. nasy.: 23.48 g; Węglowodany ogółem: 364.38 g; W tym cukry: 79.24 g; Błonnik pok.: 37.48 g; Sól: 10.06 g;	Wartość energetyczna: 2097.63 kcal; Białko ogółem: 89.39 g; Tłuszcz: 58.55 g; Kw. tł. nasy.: 14.60 g; Węglowodany ogółem: 312.94 g; W tym cukry: 67.94 g; Błonnik pok.: 23.30 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 2130.49 kcal; Białko ogółem: 103.79 g; Tłuszcz: 64.30 g; Kw. tł. nasy.: 12.04 g; Węglowodany ogółem: 302.97 g; W tym cukry: 29.91 g; Błonnik pok.: 48.12 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2010.33 kcal; Białko ogółem: 94.72 g; Tłuszcz: 45.10 g; Kw. tł. nasy.: 13.62 g; Węglowodany ogółem: 315.39 g; W tym cukry: 70.03 g; Błonnik pok.: 20.43 g; Sól: 5.84 g;	Wartość energetyczna: 2419.09 kcal; Białko ogółem: 112.00 g; Tłuszcz: 67.56 g; Kw. tł. nasy.: 18.13 g; Węglowodany ogółem: 351.49 g; W tym cukry: 71.74 g; Błonnik pok.: 25.83 g; Sól: 7.42 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-20 do dnia 2024-12-31 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	
2024-12-24 wtorek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 15 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 15 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 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 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 15 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 15 g Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 15 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		II ŚN		Kasza jaglana z gruszką b/c 200 g		Kasza jaglana z bananem b/c 250 g
2024-12-24 wtorek	Obiad	Dyniowa z ziemniakami 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Naleśniki ze szpinakiem 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Surówka z selera i jabłka b/c 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Surówka z selera i jabłka b/c 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Surówka z selera i jabłka b/c 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 400 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Surówka z selera i jabłka b/c 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
		PD		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )		
2024-12-24 wtorek	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 Flora ProActiv 35%tł. 15 g Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <u>RYB,</u> ) Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Barszcz czerwony czysty 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Kompot z suszu 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 15 g Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <u>RYB,</u> ) Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Barszcz czerwony czysty 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Kompot z suszu 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 15 g Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <u>RYB,</u> ) Warzywa po grecku* (bez cukru) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Barszcz czerwony czysty b/c 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Kompot z suszu b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 15 g Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <u>RYB,</u> ) Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Barszcz czerwony czysty 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Kompot z suszu 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 15 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Barszcz czerwony czysty 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Kompot z suszu 300 ml
		PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2251.60 kcal; Białko ogółem: 87.89 g; Tłuszcz: 64.72 g; Kw. tł. nasy.: 16.33 g; Węglowodany ogółem: 347.76 g; W tym cukry: 86.68 g; Błonnik pok.: 42.43 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2245.61 kcal; Białko ogółem: 95.67 g; Tłuszcz: 47.57 g; Kw. tł. nasy.: 13.43 g; Węglowodany ogółem: 371.60 g; W tym cukry: 83.73 g; Błonnik pok.: 35.03 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 2354.88 kcal; Białko ogółem: 104.49 g; Tłuszcz: 53.25 g; Kw. tł. nasy.: 13.27 g; Węglowodany ogółem: 384.85 g; W tym cukry: 56.26 g; Błonnik pok.: 58.06 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2204.25 kcal; Białko ogółem: 96.79 g; Tłuszcz: 40.26 g; Kw. tł. nasy.: 9.30 g; Węglowodany ogółem: 377.26 g; W tym cukry: 89.07 g; Błonnik pok.: 31.00 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 2737.19 kcal; Białko ogółem: 112.35 g; Tłuszcz: 56.06 g; Kw. tł. nasy.: 14.63 g; Węglowodany ogółem: 461.28 g; W tym cukry: 114.65 g; Błonnik pok.: 40.07 g; Sól: 7.62 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-20 do dnia 2024-12-31 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	
2024-12-25 środa	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 Flora ProActiv 35%tł. 15 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomarańcza 150 g Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Babka cytrynowa 50 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ.</b> )	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 15 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomarańcza 150 g Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Babka cytrynowa 50 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ.</b> )	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL, GLU, JECZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 15 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomarańcza 150 g Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 15 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomarańcza 150 g Pomidor b/skórki 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Babka cytrynowa 50 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ.</b> )	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 15 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 120 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomarańcza 150 g Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Babka cytrynowa 50 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ.</b> )
		II ŚN		Pudding z nasion chia z musem truskawkowym 150 g ( <b>MLE.</b> )		Pudding z nasion chia z musem truskawkowym 250 g ( <b>MLE.</b> )
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 jarzynowy * 70 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej i kukurydzą z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g 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 jarzynowy * 70 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g 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 jarzynowy * 70 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryżowa* 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 100 g Sos jarzynowy * 70 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</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 jarzynowy * 70 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD		Smoothie (jabłko, szpinak, siemię) 250 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 Flora ProActiv 35%tł. 15 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka jarzynowa* 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 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 Flora ProActiv 35%tł. 15 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 15 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka jarzynowa* 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 15 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka jarzynowa* 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</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 Flora ProActiv 35%tł. 15 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 100 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</b> )	
	PN	Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałatą (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, serek śniadaniowy 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU, PSZ, MLE.</b> )	Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałatą (chleb razowy 40g, margaryna 5g, serek śniadaniowy 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU, PSZ, MLE, GLU, ŻYT.</b> )	Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałatą (kanapka z serkiem śniadaniowym i sałatą (chleb razowy 40g, margaryna 5g, serek śniadaniowy 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU, PSZ, MLE, GLU, ŻYT.</b> )	Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałatą (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, serek śniadaniowy 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU, PSZ, MLE.</b> )	
	Wartość energetyczna: 2656.47 kcal; Białko ogółem: 111.47 g; Tłuszcz: 82.33 g; Kw. tł. nasy.: 25.55 g; Węglowodany ogółem: 362.65 g; W tym cukry: 72.87 g; Błonnik pok.: 34.86 g; Sól: 9.72 g;	Wartość energetyczna: 2620.26 kcal; Białko ogółem: 111.14 g; Tłuszcz: 74.15 g; Kw. tł. nasy.: 24.73 g; Węglowodany ogółem: 368.65 g; W tym cukry: 71.52 g; Błonnik pok.: 28.11 g; Sól: 10.06 g;	Wartość energetyczna: 2374.36 kcal; Białko ogółem: 107.84 g; Tłuszcz: 81.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.54 g; Węglowodany ogółem: 327.72 g; W tym cukry: 45.23 g; Błonnik pok.: 47.83 g; Sól: 9.14 g;	Wartość energetyczna: 2470.91 kcal; Białko ogółem: 92.55 g; Tłuszcz: 66.10 g; Kw. tł. nasy.: 20.10 g; Węglowodany ogółem: 367.59 g; W tym cukry: 67.35 g; Błonnik pok.: 24.69 g; Sól: 8.09 g;	Wartość energetyczna: 2948.29 kcal; Białko ogółem: 132.89 g; Tłuszcz: 91.58 g; Kw. tł. nasy.: 30.47 g; Węglowodany ogółem: 393.24 g; W tym cukry: 84.22 g; Błonnik pok.: 29.01 g; Sól: 12.71 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-20 do dnia 2024-12-31 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	
2024-12-26 czwartek	Śniadanie	Owsianka z jabłkiem i cynamonem 300 g ( <b>MLE, GLU OW.</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 Flora ProActiv 35%tł. 15 g Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona z olejem 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )	Owsianka z jabłkiem i cynamonem 300 g ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 15 g Twaróg półtłusty 70 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona z olejem 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )	Owsianka z jabłkiem i cynamonem 300 g ( <b>MLE, GLU OW.</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 Flora ProActiv 35%tł. 15 g Twaróg półtłusty 70 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona z olejem 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Owsianka z jabłkiem i cynamonem 300 g ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 15 g Twaróg półtłusty 70 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )	Owsianka z jabłkiem i cynamonem 300 g ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 15 g Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona z olejem 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )	
	II ŚN			Kasza jaglana z gruszką b/c 200 g		Kasza jaglana z bananem b/c 250 g	
	Obiad	Pomidorowa z ryżem * 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos meksykański 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 100 g ( <b>SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem * 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos własny () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem * 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos własny () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka z marchwi i selera z olejem b/c 100 g ( <b>SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem * 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos własny () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml		
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <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 Flora ProActiv 35%tł. 15 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 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 Flora ProActiv 35%tł. 15 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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 Flora ProActiv 35%tł. 15 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 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 Flora ProActiv 35%tł. 15 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Papryka świeża 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 Flora ProActiv 35%tł. 15 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 100 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 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> )		Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> )			
	Wartość energetyczna: 2631.62 kcal; Białko ogółem: 109.19 g; Tłuszcz: 80.85 g; Kw. tł. nasy.: 25.68 g; Węglowodany ogółem: 384.79 g; W tym cukry: 74.30 g; Błonnik pok.: 36.86 g; Sól: 9.07 g;	Wartość energetyczna: 2557.76 kcal; Białko ogółem: 108.84 g; Tłuszcz: 68.24 g; Kw. tł. nasy.: 17.94 g; Węglowodany ogółem: 391.11 g; W tym cukry: 72.63 g; Błonnik pok.: 31.32 g; Sól: 8.37 g;	Wartość energetyczna: 2621.47 kcal; Białko ogółem: 116.37 g; Tłuszcz: 73.60 g; Kw. tł. nasy.: 19.33 g; Węglowodany ogółem: 397.76 g; W tym cukry: 55.10 g; Błonnik pok.: 48.70 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 2488.65 kcal; Białko ogółem: 109.51 g; Tłuszcz: 62.60 g; Kw. tł. nasy.: 15.91 g; Węglowodany ogółem: 385.92 g; W tym cukry: 69.42 g; Błonnik pok.: 29.34 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 3029.29 kcal; Białko ogółem: 126.72 g; Tłuszcz: 77.19 g; Kw. tł. nasy.: 20.01 g; Węglowodany ogółem: 473.56 g; W tym cukry: 104.05 g; Błonnik pok.: 35.88 g; Sól: 9.37 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-20 do dnia 2024-12-31 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	
2024-12-27 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 15 g Serek naturalny Hej 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Surówka z marchwi z pomarańczami i z olejem 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 15 g Serek naturalny Hej 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Surówka z marchwi z pomarańczami i z olejem 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 15 g Serek naturalny Hej 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Surówka z marchwi z pomarańczami i z olejem 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 15 g Serek naturalny Hej 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 15 g Serek naturalny Hej 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Surówka z marchwi z pomarańczami i z olejem 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	II ŚN			Gruszka 1szt. 150 g Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	
	Obiad	Szpinakowa z makaronem * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z ryby (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z makaronem * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Sos koperkowy * 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z makaronem * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Sos koperkowy * 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z makaronem * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Sos koperkowy * 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml		
	PD			Koktajl wieloowocowy* b/c 150 ml ( <u>MLE,</u> )			
	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 Flora ProActiv 35%tł. 15 g Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g ( <u>JAJ, GOR,</u> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 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 Flora ProActiv 35%tł. 15 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 15 g Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g ( <u>JAJ, GOR,</u> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 15 g Polewica wiśniowa wędziona wieprzowa z dodatkiem 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 Flora ProActiv 35%tł. 15 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	PN	Kanapka z szynką i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )	Kanapka z szynką i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )		
	Wartość energetyczna: 2453.24 kcal; Białko ogółem: 90.94 g; Tłuszcz: 88.73 g; Kw. tł. nasy.: 23.89 g; Węglowodany ogółem: 339.52 g; W tym cukry: 60.76 g; Błonnik pok.: 36.81 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2197.28 kcal; Białko ogółem: 95.06 g; Tłuszcz: 64.14 g; Kw. tł. nasy.: 22.14 g; Węglowodany ogółem: 321.68 g; W tym cukry: 55.36 g; Błonnik pok.: 25.14 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 2288.16 kcal; Białko ogółem: 99.21 g; Tłuszcz: 78.56 g; Kw. tł. nasy.: 23.81 g; Węglowodany ogółem: 319.83 g; W tym cukry: 47.55 g; Błonnik pok.: 48.52 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2120.07 kcal; Białko ogółem: 101.42 g; Tłuszcz: 52.58 g; Kw. tł. nasy.: 20.17 g; Węglowodany ogółem: 320.61 g; W tym cukry: 55.24 g; Błonnik pok.: 20.04 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 2287.28 kcal; Białko ogółem: 101.06 g; Tłuszcz: 67.89 g; Kw. tł. nasy.: 24.69 g; Węglowodany ogółem: 329.63 g; W tym cukry: 55.36 g; Błonnik pok.: 25.14 g; Sól: 8.18 g;		



Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-20 do dnia 2024-12-31 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		
2024-12-28 sobota	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</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 Flora ProActiv 35%tł. 15 g Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u> ) Salatka z brokułu, oleju i koperku 100 g Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 15 g Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u> ) Salatka z brokułu, oleju i koperku 100 g Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL, GLU, JECZ.</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 Flora ProActiv 35%tł. 15 g Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u> ) Salatka z brokułu, oleju i koperku 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 15 g Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u> ) Salatka z brokułu, oleju i koperku 100 g Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 15 g Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u> ) Salatka z brokułu, oleju i koperku 100 g Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
		II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
		Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Bigos 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g ( <u>SEL.</u> ) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g ( <u>SEL.</u> ) Buraczki po francusku z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g ( <u>SEL.</u> ) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
		PD		Sok marchwiowy 300 ml			
		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 Flora ProActiv 35%tł. 15 g Parówki delikatne-kielbasa homogenizowana dr-wp, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej. 70 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ketchup 15g saszetka 1 szt Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 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 Flora ProActiv 35%tł. 15 g Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 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 Flora ProActiv 35%tł. 15 g Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 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 Flora ProActiv 35%tł. 15 g Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 15 g Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
PN	Wafle ryżowe 20 g Paszтет z soczewicy * 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Paszтет z soczewicy * 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )			
	Wartość energetyczna: 2471.38 kcal; Białko ogółem: 90.10 g; Tłuszcz: 79.88 g; Kw. tł. nasy.: 21.40 g; Węglowodany ogółem: 364.93 g; W tym cukry: 75.34 g; Błonnik pok.: 39.53 g; Sól: 13.09 g;	Wartość energetyczna: 2374.25 kcal; Białko ogółem: 93.84 g; Tłuszcz: 62.81 g; Kw. tł. nasy.: 16.12 g; Węglowodany ogółem: 370.71 g; W tym cukry: 92.08 g; Błonnik pok.: 30.08 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 2358.94 kcal; Białko ogółem: 99.93 g; Tłuszcz: 70.90 g; Kw. tł. nasy.: 13.96 g; Węglowodany ogółem: 348.82 g; W tym cukry: 59.24 g; Błonnik pok.: 53.34 g; Sól: 9.27 g;	Wartość energetyczna: 2239.11 kcal; Białko ogółem: 93.51 g; Tłuszcz: 51.41 g; Kw. tł. nasy.: 13.65 g; Węglowodany ogółem: 362.02 g; W tym cukry: 89.56 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2618.87 kcal; Białko ogółem: 108.05 g; Tłuszcz: 75.43 g; Kw. tł. nasy.: 16.56 g; Węglowodany ogółem: 391.74 g; W tym cukry: 100.65 g; Błonnik pok.: 34.33 g; Sól: 8.57 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-20 do dnia 2024-12-31 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
2024-12-29 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 15 g Ser żółty 50 g (MLE.) Pasta z buraka 90 g Roszponka 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 15 g Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.) Pasta z buraka 90 g Roszponka 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 15 g Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.) Pasta z buraka 90 g Roszponka 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 15 g Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.) Pasta z buraka 90 g Roszponka 10 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 Flora ProActiv 35%tł. 15 g Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.) Pasta z buraka 90 g Roszponka 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.)
	II ŚN			Kiwi 1 szt 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)		Kiwi 1 szt 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD			Salatka wiosenna 150 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i słonecznikiem z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i słonecznikiem z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.)		Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.)	
	Wartość energetyczna: 2211.63 kcal; Białko ogółem: 110.54 g; Tłuszcz: 62.55 g; Kw. tł. nasy.: 23.05 g; Węglowodany ogółem: 315.52 g; W tym cukry: 82.07 g; Błonnik pok.: 32.95 g; Sól: 9.26 g;	Wartość energetyczna: 2138.54 kcal; Białko ogółem: 100.74 g; Tłuszcz: 54.04 g; Kw. tł. nasy.: 19.19 g; Węglowodany ogółem: 320.25 g; W tym cukry: 83.42 g; Błonnik pok.: 25.90 g; Sól: 9.93 g;	Wartość energetyczna: 2225.57 kcal; Białko ogółem: 124.43 g; Tłuszcz: 65.97 g; Kw. tł. nasy.: 20.58 g; Węglowodany ogółem: 305.01 g; W tym cukry: 45.05 g; Błonnik pok.: 45.20 g; Sól: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 2040.91 kcal; Białko ogółem: 101.69 g; Tłuszcz: 43.58 g; Kw. tł. nasy.: 15.88 g; Węglowodany ogółem: 319.94 g; W tym cukry: 78.12 g; Błonnik pok.: 25.49 g; Sól: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 2315.84 kcal; Białko ogółem: 116.53 g; Tłuszcz: 59.73 g; Kw. tł. nasy.: 19.30 g; Węglowodany ogółem: 336.98 g; W tym cukry: 91.43 g; Błonnik pok.: 27.75 g; Sól: 9.98 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-20 do dnia 2024-12-31 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		
2024-12-30 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</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 Flora ProActiv 35%tł. 15 g Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 60 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Mandarynka 1 szt Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 15 g Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 60 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Mandarynka 1 szt Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL, GLU OW.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 15 g Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 60 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 15 g Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 60 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Mandarynka 1 szt Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 15 g Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 100 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Mandarynka 1 szt Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
		II ŚN		Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	
		Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Kotlety ziemniaczane pieczone () 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pieczarkowy 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kopytka ziemniaczane () 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos koperkowy * 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Ryż na sypko 200 g Klopsik drobiowy z udźca 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pieczarkowy 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Klopsik drobiowy z udźca 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos koperkowy * 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kopytka ziemniaczane () 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos koperkowy * 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml
			PD		Koktajl truskawkowy* b/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )		
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 15 g Twarożek z papryką 80 g ( <b>MLE.</b> ) 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 Flora ProActiv 35%tł. 15 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 15 g Twarożek z papryką 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 15 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) 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 Flora ProActiv 35%tł. 15 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 150 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
PN	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <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> )	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	
	Wartość energetyczna: 2605.18 kcal; Białko ogółem: 85.76 g; Tłuszcz: 83.82 g; Kw. tł. nasy.: 17.87 g; Węglowodany ogółem: 393.45 g; W tym cukry: 75.15 g; Błonnik pok.: 40.90 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 2417.23 kcal; Białko ogółem: 83.76 g; Tłuszcz: 56.59 g; Kw. tł. nasy.: 14.50 g; Węglowodany ogółem: 405.80 g; W tym cukry: 72.36 g; Błonnik pok.: 30.27 g; Sól: 9.31 g;	Wartość energetyczna: 2411.44 kcal; Białko ogółem: 96.75 g; Tłuszcz: 83.08 g; Kw. tł. nasy.: 18.14 g; Węglowodany ogółem: 339.60 g; W tym cukry: 44.25 g; Błonnik pok.: 44.59 g; Sól: 8.07 g;	Wartość energetyczna: 2328.90 kcal; Białko ogółem: 96.35 g; Tłuszcz: 57.95 g; Kw. tł. nasy.: 14.67 g; Węglowodany ogółem: 365.38 g; W tym cukry: 68.23 g; Błonnik pok.: 22.70 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2773.48 kcal; Białko ogółem: 108.56 g; Tłuszcz: 65.04 g; Kw. tł. nasy.: 19.15 g; Węglowodany ogółem: 451.00 g; W tym cukry: 82.47 g; Błonnik pok.: 31.23 g; Sól: 10.64 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-20 do dnia 2024-12-31 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	
2024-12-31 wtorek	Śniadanie	Makaron 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 Flora ProActiv 35%tł. 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron 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, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 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 Flora ProActiv 35%tł. 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Makaron 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, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron 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, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		II ŚN		Smoothie (gruszka, szpinak i siemię) 150 g		Smoothie (gruszka, szpinak i siemię) 150 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) kasza pęczak/sypko 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos ziołowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki ( ) 100 g ( <u>MLE,</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos ziołowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki ( ) 100 g ( <u>MLE,</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g ( <u>SEL,</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) kasza pęczak/sypko 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos ziołowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki ( ) 100 g ( <u>MLE,</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos ziołowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Seler z pietruszką gotowany z olejem ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos ziołowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g ( <u>SEL,</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml
		PD		Salatka z ciecierzycy, 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 Flora ProActiv 35%tł. 15 g Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 80 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Cwikła z chrzanem b/c 90 g ( <u>MLE, S02,</u> ) Rukola 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 Flora ProActiv 35%tł. 15 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Cwikła z jabłkiem b/c 90 g Rukola 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 Flora ProActiv 35%tł. 15 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Cwikła z chrzanem b/c 90 g ( <u>MLE, S02,</u> ) Rukola 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 Flora ProActiv 35%tł. 15 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Cwikła z jabłkiem b/c 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 15 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Cwikła z jabłkiem b/c 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )
		PN	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW,</u> )	Kanapka z jajkiem i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, jajko 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW,</u> )	
		Wartość energetyczna: 2429.46 kcal; Białko ogółem: 110.37 g; Tłuszcz: 63.47 g; Kw. tł. nasy.: 17.41 g; Węglowodany ogółem: 362.21 g; W tym cukry: 74.39 g; Błonnik pok.: 46.66 g; Sól: 10.93 g;	Wartość energetyczna: 2240.32 kcal; Białko ogółem: 100.49 g; Tłuszcz: 49.28 g; Kw. tł. nasy.: 14.09 g; Węglowodany ogółem: 361.36 g; W tym cukry: 75.31 g; Błonnik pok.: 31.55 g; Sól: 8.31 g;	Wartość energetyczna: 2452.98 kcal; Białko ogółem: 113.45 g; Tłuszcz: 64.05 g; Kw. tł. nasy.: 14.31 g; Węglowodany ogółem: 370.42 g; W tym cukry: 39.67 g; Błonnik pok.: 65.96 g; Sól: 10.61 g;	Wartość energetyczna: 2210.48 kcal; Białko ogółem: 102.18 g; Tłuszcz: 46.86 g; Kw. tł. nasy.: 12.21 g; Węglowodany ogółem: 357.90 g; W tym cukry: 73.13 g; Błonnik pok.: 29.99 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 2297.63 kcal; Białko ogółem: 104.22 g; Tłuszcz: 50.79 g; Kw. tł. nasy.: 14.20 g; Węglowodany ogółem: 370.00 g; W tym cukry: 80.79 g; Błonnik pok.: 33.42 g; Sól: 8.44 g;

## **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,  
SKO - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,  
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

## **Oznaczenia wskaźników odż.:**

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