

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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
2024-07-22 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt. 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU, JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt. 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN			Owsianka z jabłkiem i cynamonem 200 g (<u>MLE, GLU, OW.</u>)		Owsianka z jabłkiem i cynamonem 200 g (<u>MLE, GLU, OW.</u>)
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pierogi leniwe z cynamonem () b/c 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pierogi leniwe z cynamonem () b/c 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Gruszka 1szt. 150 g			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 140 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2190.08 kcal; Białko ogółem: 80.29 g; Tłuszcz: 68.93 g; Kw. tł. nasy.: 25.67 g; Węglowodany ogółem: 325.39 g; W tym cukry: 83.82 g; Błonnik pok.: 32.05 g; Sól: 6.12 g;	Wartość energetyczna: 2123.07 kcal; Białko ogółem: 77.29 g; Tłuszcz: 65.42 g; Kw. tł. nasy.: 24.47 g; Węglowodany ogółem: 315.81 g; W tym cukry: 82.65 g; Błonnik pok.: 25.14 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 2186.86 kcal; Białko ogółem: 79.35 g; Tłuszcz: 74.95 g; Kw. tł. nasy.: 25.82 g; Węglowodany ogółem: 323.40 g; W tym cukry: 45.49 g; Błonnik pok.: 49.10 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 1929.64 kcal; Białko ogółem: 71.33 g; Tłuszcz: 56.02 g; Kw. tł. nasy.: 21.50 g; Węglowodany ogółem: 294.98 g; W tym cukry: 74.34 g; Błonnik pok.: 23.50 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 2412.06 kcal; Białko ogółem: 95.81 g; Tłuszcz: 74.35 g; Kw. tł. nasy.: 29.31 g; Węglowodany ogółem: 350.73 g; W tym cukry: 90.67 g; Błonnik pok.: 28.25 g; Sól: 6.84 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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	
2024-07-23 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 Sałata 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 Sałata 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 Sałata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 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 Sałata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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 Sałata 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)
2024-07-23 wtorek	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		
2024-07-23 wtorek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ) Sałatka 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: 2495.80 kcal; Białko ogółem: 113.48 g; Tłuszcz: 81.78 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; Węglowodany ogółem: 337.36 g; W tym cukry: 59.07 g; Błonnik pok.: 26.50 g; Sól: 8.26 g;	Wartość energetyczna: 2532.98 kcal; Białko ogółem: 112.36 g; Tłuszcz: 79.97 g; Kw. tł. nasy.: 25.31 g; Węglowodany ogółem: 347.10 g; W tym cukry: 61.01 g; Błonnik pok.: 19.43 g; Sól: 8.09 g;	Wartość energetyczna: 2501.47 kcal; Białko ogółem: 115.11 g; Tłuszcz: 90.74 g; Kw. tł. nasy.: 23.59 g; Węglowodany ogółem: 317.48 g; W tym cukry: 42.16 g; Błonnik pok.: 38.04 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2422.85 kcal; Białko ogółem: 111.33 g; Tłuszcz: 74.05 g; Kw. tł. nasy.: 23.10 g; Węglowodany ogółem: 332.33 g; W tym cukry: 58.51 g; Błonnik pok.: 16.37 g; Sól: 6.17 g;	Wartość energetyczna: 2673.18 kcal; Białko ogółem: 118.92 g; Tłuszcz: 94.02 g; Kw. tł. nasy.: 26.39 g; Węglowodany ogółem: 345.64 g; W tym cukry: 61.45 g; Błonnik pok.: 20.72 g; Sól: 7.82 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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
2024-07-24 środa	Śniadanie	Jaglanka bananowa z siemieniem lnianym 300 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ) Papryka świeża 50 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jaglanka bananowa z siemieniem lnianym 300 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ) Pomidor 50 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jaglane błyskawiczne na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ) Papryka świeża 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki jaglane błyskawiczne na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ) Pomidor b/skórki 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jaglanka bananowa z siemieniem lnianym 300 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN			Arbuz 150 g Serek naturalny Bieluch 100 g (MLE)		Arbuz 150 g Serek naturalny Bieluch 100 g (MLE)
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 300 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet mielony drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Mizeria 100 g (MLE) Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 300 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy* 70 ml (GLU PSZ, SEL) 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 (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy* 70 ml (GLU PSZ, SEL) Mizeria 100 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 300 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy* 70 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew gotowana z olejem* 100 g Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 300 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy* 70 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 60 g (SOJ, MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 60 g (SOJ, MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 60 g (SOJ, MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 60 g (SOJ, MLE) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 100 g (SOJ, MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)		Kanapka z szynką drobiową i ogórkiem konserwowym (chleb razowy 40g, margaryna 5g, szynka 25g, ogórek konserwowy 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, GLU ŻYT)	Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)	
		Wartość energetyczna: 2743.88 kcal; Białko ogółem: 99.91 g; Tłuszcz: 85.86 g; Kw. tł. nasy.: 24.13 g; Węglowodany ogółem: 419.11 g; W tym cukry: 88.77 g; Błonnik pok.: 36.71 g; Sól: 9.52 g;	Wartość energetyczna: 2318.72 kcal; Białko ogółem: 93.61 g; Tłuszcz: 57.64 g; Kw. tł. nasy.: 15.88 g; Węglowodany ogółem: 377.65 g; W tym cukry: 84.73 g; Błonnik pok.: 27.21 g; Sól: 8.93 g;	Wartość energetyczna: 2266.13 kcal; Białko ogółem: 100.41 g; Tłuszcz: 78.07 g; Kw. tł. nasy.: 27.34 g; Węglowodany ogółem: 311.19 g; W tym cukry: 43.97 g; Błonnik pok.: 40.78 g; Sól: 10.80 g;	Wartość energetyczna: 2103.85 kcal; Białko ogółem: 89.80 g; Tłuszcz: 51.28 g; Kw. tł. nasy.: 14.18 g; Węglowodany ogółem: 331.63 g; W tym cukry: 57.90 g; Błonnik pok.: 23.39 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 2592.05 kcal; Białko ogółem: 117.14 g; Tłuszcz: 73.35 g; Kw. tł. nasy.: 22.19 g; Węglowodany ogółem: 387.53 g; W tym cukry: 85.88 g; Błonnik pok.: 27.93 g; Sól: 10.33 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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	
2024-07-25 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, JAJ, MLE.</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, JAJ, MLE.</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 100 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 100 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>)
2024-07-25 czwartek	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		
2024-07-25 czwartek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 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 100 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 100 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 100 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 100 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: 2362.44 kcal; Białko ogółem: 86.22 g; Tłuszcz: 76.65 g; Kw. tł. nasy.: 20.74 g; Węglowodany ogółem: 345.55 g; W tym cukry: 65.96 g; Błonnik pok.: 30.40 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2318.76 kcal; Białko ogółem: 80.69 g; Tłuszcz: 70.67 g; Kw. tł. nasy.: 19.40 g; Węglowodany ogółem: 348.93 g; W tym cukry: 63.10 g; Błonnik pok.: 21.10 g; Sól: 8.41 g;	Wartość energetyczna: 2507.02 kcal; Białko ogółem: 95.27 g; Tłuszcz: 83.36 g; Kw. tł. nasy.: 24.54 g; Węglowodany ogółem: 358.77 g; W tym cukry: 60.31 g; Błonnik pok.: 47.70 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 2193.33 kcal; Białko ogółem: 80.85 g; Tłuszcz: 61.16 g; Kw. tł. nasy.: 16.98 g; Węglowodany ogółem: 342.83 g; W tym cukry: 61.20 g; Błonnik pok.: 24.87 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 2646.39 kcal; Białko ogółem: 105.90 g; Tłuszcz: 85.19 g; Kw. tł. nasy.: 24.84 g; Węglowodany ogółem: 374.64 g; W tym cukry: 66.83 g; Błonnik pok.: 23.45 g; Sól: 11.23 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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		
2024-07-26 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Ser ricotta z cynamonem b/c 50 g (JAJ, MLE,) Twaróg półtusty 30 g (MLE,) 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 (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Ser ricotta z cynamonem b/c 50 g (JAJ, MLE,) Twaróg półtusty 30 g (MLE,) 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 (SEL,) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Ser ricotta z cynamonem b/c 50 g (JAJ, MLE,) Twaróg półtusty 30 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Ser ricotta z cynamonem b/c 50 g (JAJ, MLE,) Twaróg półtusty 30 g (MLE,) 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 (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Ser ricotta z cynamonem b/c 80 g (JAJ, MLE,) Twaróg półtusty 60 g (MLE,) 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 (MLE,)		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE,)	
		Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB,) Sos bazyliowy* 70 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem pełnoziarnistym () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB,) Sos bazyliowy* 70 ml (GLU PSZ, SEL,) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB,) Sos bazyliowy* 70 ml (GLU PSZ, SEL,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL,) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB,) Sos bazyliowy* 70 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy* z/c 250 ml
		PD		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE,) Arbuz 150 g			
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Ogórek świeży 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Ogórek świeży 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Polewica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ,) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE,)		Kanapka z serem żółtym i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,)	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE,)	
	Wartość energetyczna: 2272.48 kcal; Białko ogółem: 87.99 g; Tłuszcz: 73.02 g; Kw. tł. nasy.: 20.12 g; Węglowodany ogółem: 329.66 g; W tym cukry: 97.98 g; Błonnik pok.: 28.65 g; Sól: 5.71 g;	Wartość energetyczna: 2102.12 kcal; Białko ogółem: 85.50 g; Tłuszcz: 62.51 g; Kw. tł. nasy.: 19.22 g; Węglowodany ogółem: 309.95 g; W tym cukry: 94.20 g; Błonnik pok.: 21.16 g; Sól: 5.96 g;	Wartość energetyczna: 2185.93 kcal; Białko ogółem: 99.87 g; Tłuszcz: 79.90 g; Kw. tł. nasy.: 31.41 g; Węglowodany ogółem: 287.30 g; W tym cukry: 49.01 g; Błonnik pok.: 39.95 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 1983.26 kcal; Białko ogółem: 89.88 g; Tłuszcz: 49.32 g; Kw. tł. nasy.: 16.92 g; Węglowodany ogółem: 305.77 g; W tym cukry: 78.45 g; Błonnik pok.: 19.89 g; Sól: 6.17 g;	Wartość energetyczna: 2180.50 kcal; Białko ogółem: 98.54 g; Tłuszcz: 70.37 g; Kw. tł. nasy.: 24.00 g; Węglowodany ogółem: 298.89 g; W tym cukry: 75.53 g; Błonnik pok.: 21.30 g; Sól: 6.21 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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
2024-07-27 sobota	Śniadanie	Ryż 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) Serek wiejski ziarnisty 50 g (MLE) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, MLE) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż 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) Serek wiejski ziarnisty 50 g (MLE) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, MLE) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż brązowy 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) Serek wiejski ziarnisty 50 g (MLE) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, MLE) Surowka z rzodkwi i czarnuszki 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 50 g (MLE) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, MLE) Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 50 g (MLE) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, MLE) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN			Kefir 2% tł 150 ml (MLE) Melon 100 g		Kefir 2% tł 150 ml (MLE) Melon 100 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 300 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Surowka 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 (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Surowka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 300 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 300 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Surowka 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w ostonce niejadalnej) 70 g (SOJ) Musztarda 20 g (GOR) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor b/skórki 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 100 g Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE)				
	Wartość energetyczna: 2500.72 kcal; Białko ogółem: 102.46 g; Tłuszcz: 90.87 g; Kw. tł. nasy.: 27.44 g; Węglowodany ogółem: 333.31 g; W tym cukry: 78.62 g; Błonnik pok.: 32.21 g; Sól: 9.98 g;	Wartość energetyczna: 2242.17 kcal; Białko ogółem: 97.22 g; Tłuszcz: 66.78 g; Kw. tł. nasy.: 23.26 g; Węglowodany ogółem: 325.08 g; W tym cukry: 78.31 g; Błonnik pok.: 25.21 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 2461.93 kcal; Białko ogółem: 109.11 g; Tłuszcz: 91.63 g; Kw. tł. nasy.: 24.12 g; Węglowodany ogółem: 321.99 g; W tym cukry: 62.93 g; Błonnik pok.: 45.81 g; Sól: 9.70 g;	Wartość energetyczna: 2133.15 kcal; Białko ogółem: 97.11 g; Tłuszcz: 59.72 g; Kw. tł. nasy.: 20.91 g; Węglowodany ogółem: 314.39 g; W tym cukry: 73.94 g; Błonnik pok.: 22.35 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2363.74 kcal; Białko ogółem: 109.14 g; Tłuszcz: 70.37 g; Kw. tł. nasy.: 25.15 g; Węglowodany ogółem: 337.40 g; W tym cukry: 97.60 g; Błonnik pok.: 27.20 g; Sól: 9.34 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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	
2024-07-28 niedziela	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) 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.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU, JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE.) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		II ŚN		Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt		Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt
2024-07-28 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem * 300 ml (GLU, PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 70 ml (GLU, PSZ, MLE.) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kalafor gotowany* 100 g Ciasto z owocami 50 g (GLU, PSZ, JAJ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (GLU, PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 70 ml (GLU, PSZ, MLE.) Marchewka mini z sezamem. 100 g (SEZ.) Kalafor gotowany* 100 g Ciasto z owocami 50 g (GLU, PSZ, JAJ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 300 ml (GLU, PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 70 ml (GLU, PSZ, MLE.) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (GLU, PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 70 ml (GLU, PSZ, MLE.) Marchewka mini. 100 g Kalafor gotowany* 100 g Sok pomidorowy 150 ml Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (GLU, PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 70 ml (GLU, PSZ, MLE.) Marchewka mini z sezamem. 100 g (SEZ.) Kalafor gotowany* 100 g Ciasto z owocami 50 g (GLU, PSZ, JAJ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml
		PD		Smoothie (szpinak, pomarańcza, pietruszka, siemię) 200 g		
2024-07-28 niedziela	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) 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 (<u>może zawierać:</u> MLE.)	Kanapka z szynką drobiową i rzodkwi (chleb razowy 40g, margaryna 5g, szynka 25g, rzodkiew 15g) 1 szt (GLU, PSZ, SOJ, MLE, GLU, ŻYT.)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać:</u> MLE.)	
	Wartość energetyczna: 2433.47 kcal; Białko ogółem: 105.75 g; Tłuszcz: 92.89 g; Kw. tł. nasy.: 26.45 g; Węglowodany ogółem: 306.83 g; W tym cukry: 82.15 g; Błonnik pok.: 30.54 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 2315.88 kcal; Białko ogółem: 103.16 g; Tłuszcz: 82.68 g; Kw. tł. nasy.: 25.76 g; Węglowodany ogółem: 299.24 g; W tym cukry: 78.41 g; Błonnik pok.: 23.54 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 2344.83 kcal; Białko ogółem: 114.90 g; Tłuszcz: 97.63 g; Kw. tł. nasy.: 25.80 g; Węglowodany ogółem: 273.19 g; W tym cukry: 44.92 g; Błonnik pok.: 43.72 g; Sól: 8.40 g;	Wartość energetyczna: 2268.41 kcal; Białko ogółem: 106.14 g; Tłuszcz: 80.53 g; Kw. tł. nasy.: 25.07 g; Węglowodany ogółem: 289.59 g; W tym cukry: 74.26 g; Błonnik pok.: 22.15 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 2515.38 kcal; Białko ogółem: 118.76 g; Tłuszcz: 88.53 g; Kw. tł. nasy.: 25.82 g; Węglowodany ogółem: 321.89 g; W tym cukry: 92.96 g; Błonnik pok.: 26.54 g; Sól: 8.87 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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
2024-07-29 poniedziałek	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 (80% tł.) 15 g (MLE) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) 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 (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 100 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) 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 (MLE, SO2)		Budyń o smaku śmietankowym z chipsami kokosowymi b/c 250 ml (MLE, SO2)
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 250 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sytko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * b/c 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sytko (brązowy) 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sytko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sytko 250 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 250 g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD			Frytki warzywne pieczone (brokuł, kalafior, pietruszka) 150 g Dip ziołowy 10 g (MLE)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 150 g (MLE) 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 (ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ)	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ)			
		Wartość energetyczna: 2404.64 kcal; Białko ogółem: 70.99 g; Tłuszcz: 80.61 g; Kw. tł. nasy.: 33.10 g; Węglowodany ogółem: 355.04 g; W tym cukry: 95.58 g; Błonnik pok.: 41.44 g; Sól: 5.51 g;	Wartość energetyczna: 2144.20 kcal; Białko ogółem: 58.12 g; Tłuszcz: 57.76 g; Kw. tł. nasy.: 20.41 g; Węglowodany ogółem: 355.79 g; W tym cukry: 111.51 g; Błonnik pok.: 20.89 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 2068.81 kcal; Białko ogółem: 79.06 g; Tłuszcz: 67.49 g; Kw. tł. nasy.: 22.03 g; Węglowodany ogółem: 296.32 g; W tym cukry: 48.55 g; Błonnik pok.: 38.00 g; Sól: 5.59 g;	Wartość energetyczna: 2184.20 kcal; Białko ogółem: 63.84 g; Tłuszcz: 58.17 g; Kw. tł. nasy.: 20.35 g; Węglowodany ogółem: 358.49 g; W tym cukry: 113.68 g; Błonnik pok.: 17.96 g; Sól: 4.56 g;	Wartość energetyczna: 2860.94 kcal; Białko ogółem: 92.44 g; Tłuszcz: 88.70 g; Kw. tł. nasy.: 35.69 g; Węglowodany ogółem: 431.73 g; W tym cukry: 142.89 g; Błonnik pok.: 23.67 g; Sól: 8.32 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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
2024-07-30 wtorek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała - plastry 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała - plastry 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN			Sok marchwiowy 150 ml		Sok marchwiowy 150 ml
	Obiad	Krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym- 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym- dieta 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym- dieta 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym- dieta 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD			Salatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałatka caprese. 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałatka caprese. 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałatka caprese. 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałatka caprese. b/skórki 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałatka caprese. 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2379.81 kcal; Białko ogółem: 110.23 g; Tłuszcz: 77.14 g; Kw. tł. nasy.: 23.39 g; Węglowodany ogółem: 329.34 g; W tym cukry: 69.02 g; Błonnik pok.: 36.33 g; Sól: 9.06 g;	Wartość energetyczna: 2345.73 kcal; Białko ogółem: 108.57 g; Tłuszcz: 71.17 g; Kw. tł. nasy.: 23.04 g; Węglowodany ogółem: 330.80 g; W tym cukry: 65.79 g; Błonnik pok.: 28.42 g; Sól: 9.56 g;	Wartość energetyczna: 2363.19 kcal; Białko ogółem: 115.72 g; Tłuszcz: 79.19 g; Kw. tł. nasy.: 21.00 g; Węglowodany ogółem: 319.90 g; W tym cukry: 41.51 g; Błonnik pok.: 48.17 g; Sól: 9.95 g;	Wartość energetyczna: 2247.85 kcal; Białko ogółem: 109.23 g; Tłuszcz: 62.52 g; Kw. tł. nasy.: 20.76 g; Węglowodany ogółem: 325.26 g; W tym cukry: 64.27 g; Błonnik pok.: 27.08 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 2535.43 kcal; Białko ogółem: 127.52 g; Tłuszcz: 78.74 g; Kw. tł. nasy.: 26.20 g; Węglowodany ogółem: 341.30 g; W tym cukry: 75.00 g; Błonnik pok.: 29.77 g; Sól: 10.46 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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
2024-07-31 środa	Śniadanie	Jaglanka z musem truskawkowym 300 g (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (SOJ, MLE.) Pomarańcza 250g 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jaglanka z musem truskawkowym 300 g (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) 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 (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jaglanka z musem truskawkowym 300 g (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) 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 (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomarańcza 250g 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN			Puttyng z nasion chia z mango 150 g (MLE.)		Puttyng z nasion chia z musem jabłkowym b/c 150 g (MLE.)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej * 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU PSZ, JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 70 ml (GLU PSZ, SEL.) 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 (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU PSZ, JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 70 ml (GLU PSZ, SEL.) 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 (GLU PSZ, SEL, GOR.) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU PSZ, JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 70 ml (GLU PSZ, SEL.) 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 (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU PSZ, JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU PSZ, JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 70 ml (GLU PSZ, SEL.) 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 (MLE.) Pomarańcza 250g 1 szt		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 70 g (RYB, SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 70 g (RYB, SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 80 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 80 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twarozek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)		Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarozek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twarozek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	
	Wartość energetyczna: 2510.62 kcal; Białko ogółem: 94.25 g; Tłuszcz: 79.69 g; Kw. tł. nasy.: 20.55 g; Węglowodany ogółem: 374.64 g; W tym cukry: 74.92 g; Błonnik pok.: 47.64 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2399.29 kcal; Białko ogółem: 91.70 g; Tłuszcz: 72.33 g; Kw. tł. nasy.: 21.18 g; Węglowodany ogółem: 370.31 g; W tym cukry: 70.21 g; Błonnik pok.: 31.88 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 2571.78 kcal; Białko ogółem: 109.20 g; Tłuszcz: 87.29 g; Kw. tł. nasy.: 24.79 g; Węglowodany ogółem: 363.66 g; W tym cukry: 63.35 g; Błonnik pok.: 55.35 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2415.00 kcal; Białko ogółem: 97.66 g; Tłuszcz: 73.10 g; Kw. tł. nasy.: 21.07 g; Węglowodany ogółem: 366.00 g; W tym cukry: 66.22 g; Błonnik pok.: 29.45 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 2587.65 kcal; Białko ogółem: 106.51 g; Tłuszcz: 80.66 g; Kw. tł. nasy.: 23.77 g; Węglowodany ogółem: 385.77 g; W tym cukry: 76.18 g; Błonnik pok.: 32.48 g; Sól: 8.97 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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	
2024-08-01 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, 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.) Paszтет z fasoli* 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 30 g (SOJ, MLE.) 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 (GLU PSZ, 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.) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 30 g (SOJ, MLE.) 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 (SEL, GLU JĘCZ.) 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.) Paszтет z fasoli* 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 30 g (SOJ, MLE.) 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 (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 30 g (SOJ, MLE.) 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 (GLU PSZ, 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.) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 80 g (SOJ, MLE.) 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 (GLU PSZ, MLE.)		Koktajl truskawkowy* b/c 150 ml (MLE.)
2024-08-01 czwartek	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński * -dieta 200 g (GLU PSZ, SEL.) 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 (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron drobny 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński * -dieta 200 g (GLU PSZ, SEL.) Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) 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 (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński * -dieta 200 g (GLU PSZ, SEL.) 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 (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron drobny 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński * -dieta 200 g (GLU PSZ, SEL.) Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
		PD		Koktajl truskawkowy* b/c 150 ml (MLE.)		
2024-08-01 czwartek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 60 g (SOJ, MLE.) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 60 g (SOJ, MLE.) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 60 g (SOJ, MLE.) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 60 g (SOJ, MLE.) Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 100 g (SOJ, MLE.) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
		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: 2442.45 kcal; Białko ogółem: 92.47 g; Tłuszcz: 85.57 g; Kw. tł. nasy.: 21.88 g; Węglowodany ogółem: 334.45 g; W tym cukry: 63.36 g; Błonnik pok.: 32.81 g; Sól: 8.99 g;	Wartość energetyczna: 2289.03 kcal; Białko ogółem: 85.83 g; Tłuszcz: 66.68 g; Kw. tł. nasy.: 20.40 g; Węglowodany ogółem: 342.13 g; W tym cukry: 70.95 g; Błonnik pok.: 19.89 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2504.86 kcal; Białko ogółem: 102.27 g; Tłuszcz: 95.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.16 g; Węglowodany ogółem: 324.06 g; W tym cukry: 36.65 g; Błonnik pok.: 47.66 g; Sól: 9.49 g;	Wartość energetyczna: 2181.55 kcal; Białko ogółem: 85.43 g; Tłuszcz: 58.48 g; Kw. tł. nasy.: 18.19 g; Węglowodany ogółem: 333.83 g; W tym cukry: 65.53 g; Błonnik pok.: 17.31 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 2455.89 kcal; Białko ogółem: 102.65 g; Tłuszcz: 72.91 g; Kw. tł. nasy.: 22.92 g; Węglowodany ogółem: 353.26 g; W tym cukry: 78.46 g; Błonnik pok.: 20.70 g; Sól: 10.34 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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	
2024-08-02 piątek	Śniadanie	Ryż na mleku z mussem malinowym b/c 300 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ) Banan 1szt. 1 szt Pomidor 40 g Orzechy włoskie łuskane 10 g (ORZ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku z mussem malinowym b/c 300 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ) Banan 1szt. 1 szt Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ) 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 (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ) Banan 1szt. 1 szt Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku z mussem malinowym b/c 300 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ) Banan 1szt. 1 szt Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		II ŚN		Kefir 2% tł 150 ml (MLE) Kiwi 1 szt 1 szt		Kefir 2% tł 150 ml (MLE)
Obiad	Krupnik jęczmienny * 300 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB) Sos koperkowy * 70 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z kapusty młodej z olejem 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 300 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB) Sos koperkowy * 70 ml (GLU PSZ, MLE) Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g (GLU PSZ, SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 300 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB) Sos koperkowy * 70 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z kapusty młodej z olejem 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 300 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB) Sos koperkowy * 70 ml (GLU PSZ, MLE) Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g (GLU PSZ, SEL) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 300 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB) Sos koperkowy * 70 ml (GLU PSZ, MLE) Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g (GLU PSZ, SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD		Smoothie (jabłko, szpinak, orzechy włoskie mielone) 200 g (ORZ)			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR) Brokuł gotowany* 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR) Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR) Brokuł gotowany* 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE)	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE)		
	Wartość energetyczna: 2386.75 kcal; Białko ogółem: 90.33 g; Tłuszcz: 64.97 g; Kw. tł. nasy.: 21.17 g; Węglowodany ogółem: 378.08 g; W tym cukry: 99.27 g; Błonnik pok.: 37.72 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 2324.87 kcal; Białko ogółem: 89.36 g; Tłuszcz: 55.57 g; Kw. tł. nasy.: 20.30 g; Węglowodany ogółem: 381.60 g; W tym cukry: 94.45 g; Błonnik pok.: 32.27 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 1903.71 kcal; Białko ogółem: 88.29 g; Tłuszcz: 61.70 g; Kw. tł. nasy.: 20.16 g; Węglowodany ogółem: 269.63 g; W tym cukry: 36.43 g; Błonnik pok.: 42.94 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 2337.61 kcal; Białko ogółem: 93.93 g; Tłuszcz: 51.68 g; Kw. tł. nasy.: 18.62 g; Węglowodany ogółem: 387.93 g; W tym cukry: 100.34 g; Błonnik pok.: 29.58 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 2470.19 kcal; Białko ogółem: 100.57 g; Tłuszcz: 63.42 g; Kw. tł. nasy.: 23.58 g; Węglowodany ogółem: 389.03 g; W tym cukry: 100.65 g; Błonnik pok.: 32.29 g; Sól: 8.15 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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	
2024-08-03 sobota	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) 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.) Serek naturalny Bieluch 50 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) 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.) Serek naturalny Bieluch 50 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) 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 (SEL, GLU JĘCZ.) 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.) Serek naturalny Bieluch 50 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Serek naturalny Bieluch 50 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) 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 (MLE, GLU JĘCZ.) 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.) Serek naturalny Bieluch 100 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) 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 (MLE.) Gruszka 1szt. 150 g		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)
2024-08-03 sobota	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Kociótek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (SEL.) 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 (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL.) 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 (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa 200 g (GLU PSZ, SEL.) 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		
2024-08-03 sobota	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz. parz w osłonce niejadalnej) 90 g (SOJ.) Ketchup 10 g (SEL.) Ogórek świeży 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 60 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ogórek świeży 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
		PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)	Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, sałata 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.)	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)	
		Wartość energetyczna: 2397.39 kcal; Białko ogółem: 85.13 g; Tłuszcz: 81.90 g; Kw. tł. nasy.: 28.39 g; Węglowodany ogółem: 340.69 g; W tym cukry: 80.18 g; Błonnik pok.: 29.53 g; Sól: 8.61 g;	Wartość energetyczna: 2287.02 kcal; Białko ogółem: 83.47 g; Tłuszcz: 69.20 g; Kw. tł. nasy.: 21.91 g; Węglowodany ogółem: 343.15 g; W tym cukry: 79.48 g; Błonnik pok.: 25.61 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 2325.85 kcal; Białko ogółem: 91.96 g; Tłuszcz: 73.93 g; Kw. tł. nasy.: 23.92 g; Węglowodany ogółem: 341.60 g; W tym cukry: 45.85 g; Błonnik pok.: 52.02 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 2186.02 kcal; Białko ogółem: 84.96 g; Tłuszcz: 62.17 g; Kw. tł. nasy.: 19.77 g; Węglowodany ogółem: 331.18 g; W tym cukry: 71.30 g; Błonnik pok.: 21.88 g; Sól: 5.32 g;	Wartość energetyczna: 2562.41 kcal; Białko ogółem: 106.67 g; Tłuszcz: 82.73 g; Kw. tł. nasy.: 28.06 g; Węglowodany ogółem: 358.59 g; W tym cukry: 81.08 g; Błonnik pok.: 26.40 g; Sól: 7.35 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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
2024-08-04 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Serek ziarnisty naturalny 50 g (MLE.) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Serek ziarnisty naturalny 50 g (MLE.) Szynka luksusowa-wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU, JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Serek wiejski ziarnisty 50 g (MLE.) Szynka luksusowa-wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Serek ziarnisty naturalny 50 g (MLE.) Szynka luksusowa-wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Serek ziarnisty naturalny 50 g (MLE.) Szynka luksusowa-wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Koktajl z czarnej porzeczki z siemieniem* b/c 150 ml (MLE.)		Koktajl z czarnej porzeczki z siemieniem* b/c 250 ml (MLE.)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mizeria 100 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Babka cytrynowa 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab gotowany 100 g Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Babka cytrynowa 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab gotowany 100 g Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mizeria 100 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab gotowany 100 g Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab gotowany 100 g Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa 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 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Kanapka z szynką drobiową i ogórkiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, ogórek 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2319.08 kcal; Białko ogółem: 90.82 g; Tłuszcz: 75.82 g; Kw. tł. nasy.: 20.98 g; Węglowodany ogółem: 309.62 g; W tym cukry: 59.34 g; Błonnik pok.: 27.87 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 2211.60 kcal; Białko ogółem: 99.51 g; Tłuszcz: 63.70 g; Kw. tł. nasy.: 20.05 g; Węglowodany ogółem: 299.85 g; W tym cukry: 57.27 g; Błonnik pok.: 23.44 g; Sól: 9.30 g;	Wartość energetyczna: 2096.68 kcal; Białko ogółem: 103.48 g; Tłuszcz: 75.93 g; Kw. tł. nasy.: 23.15 g; Węglowodany ogółem: 271.60 g; W tym cukry: 37.05 g; Błonnik pok.: 43.63 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2156.67 kcal; Białko ogółem: 108.86 g; Tłuszcz: 63.82 g; Kw. tł. nasy.: 20.71 g; Węglowodany ogółem: 298.64 g; W tym cukry: 63.65 g; Błonnik pok.: 21.61 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 2171.64 kcal; Białko ogółem: 106.79 g; Tłuszcz: 67.55 g; Kw. tł. nasy.: 22.71 g; Węglowodany ogółem: 298.19 g; W tym cukry: 68.88 g; Błonnik pok.: 26.04 g; Sól: 9.63 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,