

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 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	
2024-11-25 poniedziałek	Śniadanie	Platki pszenne 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,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki pszenne na mlek 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki pszenne na mlek 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 120 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
		II ŚN		Kasza jaglana z jabłkami b/c 200 g		Kasza jaglana z jabłkami b/c 250 g
2024-11-25 poniedziałek	Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Naleśniki ze szpinakiem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Surówka z marchwi b/c 100 g (MLE,) Kalańior gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (GLU PSZ, MLE,) Surówka z marchwi b/c 100 g (MLE,) Kalańior gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (GLU PSZ, MLE,) Surówka z marchwi b/c 100 g Kalańior gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (GLU PSZ, MLE,) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kalańior gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 400 g (GLU PSZ, MLE,) Surówka z marchwi b/c 100 g (MLE,) Kalańior gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
		PD		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE,)		
2024-11-25 poniedziałek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ,) Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 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 (GLU PSZ, SOJ, MLE,)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2240.99 kcal; Białko ogółem: 78.33 g; Tłuszcz: 74.80 g; Kw. tł. nasy.: 21.60 g; Węglowodany ogółem: 335.03 g; W tym cukry: 73.32 g; Błonnik pok.: 40.78 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2137.52 kcal; Białko ogółem: 80.77 g; Tłuszcz: 54.34 g; Kw. tł. nasy.: 18.51 g; Węglowodany ogółem: 344.71 g; W tym cukry: 71.22 g; Błonnik pok.: 29.63 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 2369.37 kcal; Białko ogółem: 94.67 g; Tłuszcz: 63.58 g; Kw. tł. nasy.: 18.54 g; Węglowodany ogółem: 378.03 g; W tym cukry: 51.46 g; Błonnik pok.: 56.29 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2107.71 kcal; Białko ogółem: 81.30 g; Tłuszcz: 47.71 g; Kw. tł. nasy.: 15.06 g; Węglowodany ogółem: 350.74 g; W tym cukry: 73.83 g; Błonnik pok.: 25.97 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 2575.13 kcal; Białko ogółem: 99.28 g; Tłuszcz: 63.39 g; Kw. tł. nasy.: 19.52 g; Węglowodany ogółem: 419.44 g; W tym cukry: 87.09 g; Błonnik pok.: 35.15 g; Sól: 9.14 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 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	
2024-11-26 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, 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.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, 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.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, 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.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, 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.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, 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.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		II ŚN		Melon 150 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)		Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)
2024-11-26 wtorek	Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Łopatka wieprzowa gotowana 100 g Sos meksykański 70 g (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Łopatka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Łopatka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Łopatka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Łopatka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
		PD		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml		
2024-11-26 wtorek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 150 g (SEL.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g Cytryna 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 150 g (SEL.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cytryna 20 g Sałata zielona 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 150 g (SEL.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cytryna 20 g Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 150 g (SEL.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 150 g (SEL.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cytryna 20 g Sałata zielona 20 g
		PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2407.58 kcal; Białko ogółem: 109.06 g; Tłuszcz: 72.37 g; Kw. tł. nasy.: 23.93 g; Węglowodany ogółem: 344.72 g; W tym cukry: 71.85 g; Błonnik pok.: 30.94 g; Sól: 8.44 g;	Wartość energetyczna: 2453.73 kcal; Białko ogółem: 106.70 g; Tłuszcz: 77.42 g; Kw. tł. nasy.: 24.35 g; Węglowodany ogółem: 342.82 g; W tym cukry: 66.04 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sól: 8.98 g;	Wartość energetyczna: 2420.11 kcal; Białko ogółem: 117.50 g; Tłuszcz: 74.90 g; Kw. tł. nasy.: 21.35 g; Węglowodany ogółem: 336.28 g; W tym cukry: 65.53 g; Błonnik pok.: 46.51 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 2291.78 kcal; Białko ogółem: 106.76 g; Tłuszcz: 64.30 g; Kw. tł. nasy.: 21.72 g; Węglowodany ogółem: 336.44 g; W tym cukry: 60.93 g; Błonnik pok.: 18.42 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 2602.97 kcal; Białko ogółem: 125.12 g; Tłuszcz: 83.53 g; Kw. tł. nasy.: 24.88 g; Węglowodany ogółem: 348.10 g; W tym cukry: 66.71 g; Błonnik pok.: 23.22 g; Sól: 9.06 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 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	
2024-11-27 środa	Śniadanie	Kasza jęczmienna 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.) Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Pomarańcza 150 g Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Pomarańcza 150 g Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Pomarańcza 150 g Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Pomarańcza 150 g Pomidor b/skórki 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 120 g (SOJ.) Pomarańcza 150 g Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		II ŚN		Pudding z nasion chia z musem truskawkowym 150 g (MLE.)		Pudding z nasion chia z musem truskawkowym 250 g (MLE.)
2024-11-27 środa	Obiad	Pieczarkowa z makaronem* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 70 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (SEL.) 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 Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 70 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (SEL.) 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 Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 70 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (SEL.) 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 Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 70 ml (GLU PSZ, MLE.) 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 Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 70 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (SEL.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
		PD		Smoothie (jabłko, szpinak, siemię) 250 g		
2024-11-27 środa	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ.) Ogórek kiszony 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (RYB, SEL.) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ.) Ogórek kiszony 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (RYB, SEL.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		PN	Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałatą (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, serek śniadaniowy 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałatą (chleb razowy 40g, margaryna 5g, serek śniadaniowy 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.)	Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałatą (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, serek śniadaniowy 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	
	Wartość energetyczna: 2290.13 kcal; Białko ogółem: 83.12 g; Tłuszcz: 76.68 g; Kw. tł. nasy.: 23.66 g; Węglowodany ogółem: 335.37 g; W tym cukry: 63.96 g; Błonnik pok.: 35.76 g; Sól: 10.06 g;	Wartość energetyczna: 2310.05 kcal; Białko ogółem: 81.35 g; Tłuszcz: 69.47 g; Kw. tł. nasy.: 23.13 g; Węglowodany ogółem: 355.53 g; W tym cukry: 69.49 g; Błonnik pok.: 31.26 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 2196.47 kcal; Białko ogółem: 81.95 g; Tłuszcz: 77.12 g; Kw. tł. nasy.: 22.58 g; Węglowodany ogółem: 320.31 g; W tym cukry: 36.23 g; Błonnik pok.: 48.55 g; Sól: 9.54 g;	Wartość energetyczna: 2293.75 kcal; Białko ogółem: 85.58 g; Tłuszcz: 63.09 g; Kw. tł. nasy.: 22.29 g; Węglowodany ogółem: 361.29 g; W tym cukry: 75.00 g; Błonnik pok.: 28.94 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2627.25 kcal; Białko ogółem: 101.06 g; Tłuszcz: 85.78 g; Kw. tł. nasy.: 28.45 g; Węglowodany ogółem: 381.92 g; W tym cukry: 82.79 g; Błonnik pok.: 32.61 g; Sól: 10.23 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 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	
2024-11-28 czwartek	Śniadanie	Owsianka z jabłkiem i cynamonem 300 g (MLE, GLU OW.) 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.) Ser żółty 50 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona z olejem 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Owsianka z jabłkiem i cynamonem 300 g (MLE, GLU OW.) 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.) Twaróg półtusty 70 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona z olejem 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Owsianka z jabłkiem i cynamonem 300 g (MLE, GLU OW.) 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.) Twaróg półtusty 70 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona z olejem 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Owsianka z jabłkiem i cynamonem 300 g (MLE, GLU OW.) 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.) Twaróg półtusty 70 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Owsianka z jabłkiem i cynamonem 300 g (MLE, GLU OW.) 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.) Twaróg półtusty 150 g (MLE.) 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 (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Fasolka po bretońsku 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Migdały płatki 10 g (ORZ.)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 100 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	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, SOJ, MLE.)		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)	
		Wartość energetyczna: 2680.72 kcal; Białko ogółem: 89.90 g; Tłuszcz: 86.51 g; Kw. tł. nasy.: 32.15 g; Węglowodany ogółem: 407.83 g; W tym cukry: 79.96 g; Błonnik pok.: 43.89 g; Sól: 10.71 g;	Wartość energetyczna: 2379.25 kcal; Białko ogółem: 88.86 g; Tłuszcz: 73.47 g; Kw. tł. nasy.: 22.27 g; Węglowodany ogółem: 353.92 g; W tym cukry: 68.60 g; Błonnik pok.: 29.87 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2633.72 kcal; Białko ogółem: 112.43 g; Tłuszcz: 92.01 g; Kw. tł. nasy.: 23.75 g; Węglowodany ogółem: 363.20 g; W tym cukry: 41.52 g; Błonnik pok.: 52.86 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 2272.34 kcal; Białko ogółem: 88.96 g; Tłuszcz: 64.57 g; Kw. tł. nasy.: 20.32 g; Węglowodany ogółem: 364.70 g; W tym cukry: 62.67 g; Błonnik pok.: 26.82 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2737.41 kcal; Białko ogółem: 115.69 g; Tłuszcz: 83.76 g; Kw. tł. nasy.: 26.22 g; Węglowodany ogółem: 394.84 g; W tym cukry: 72.41 g; Błonnik pok.: 32.40 g; Sól: 8.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 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		
2024-11-29 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.) Serek naturalny Hej 150g 1 szt (MLE.) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem b/c 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Serek naturalny Hej 150g 1 szt (MLE.) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem b/c 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Serek naturalny Hej 150g 1 szt (MLE.) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem b/c 90 g Rukola 10 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.) Serek naturalny Hej 150g 1 szt (MLE.) 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 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Serek naturalny Hej 150g 1 szt (MLE.) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem b/c 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 (MLE.)		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)	
		Obiad	Szpinakowa z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z ryby (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Sos koperkowy * 70 ml (GLU PSZ, MLE.) Brokuł gotowany* 100 g Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Sos koperkowy * 70 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Sos koperkowy * 70 ml (GLU PSZ, MLE.) Brokuł gotowany* 100 g Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	
			PD		Smoothie (pomarańcza, szpinak, siemię) 250 ml		
		Kolejca	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 jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (JAJ, GOR.) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkami 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 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
PN	Kanapka z twarożkiem i sałata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)		Kanapka z twarożkiem i sałata (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z twarożkiem i sałata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z twarożkiem i sałata (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)		
	Wartość energetyczna: 2572.16 kcal; Białko ogółem: 94.57 g; Tłuszcz: 99.23 g; Kw. tł. nasy.: 28.66 g; Węglowodany ogółem: 343.55 g; W tym cukry: 61.82 g; Błonnik pok.: 39.75 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 2310.50 kcal; Białko ogółem: 97.43 g; Tłuszcz: 75.16 g; Kw. tł. nasy.: 26.56 g; Węglowodany ogółem: 323.19 g; W tym cukry: 56.78 g; Błonnik pok.: 25.47 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 2391.56 kcal; Białko ogółem: 99.43 g; Tłuszcz: 86.96 g; Kw. tł. nasy.: 27.25 g; Węglowodany ogółem: 327.93 g; W tym cukry: 54.44 g; Błonnik pok.: 50.88 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2230.32 kcal; Białko ogółem: 103.70 g; Tłuszcz: 63.58 g; Kw. tł. nasy.: 24.59 g; Węglowodany ogółem: 321.34 g; W tym cukry: 56.21 g; Błonnik pok.: 20.04 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 2400.50 kcal; Białko ogółem: 103.43 g; Tłuszcz: 78.91 g; Kw. tł. nasy.: 29.11 g; Węglowodany ogółem: 331.14 g; W tym cukry: 56.78 g; Błonnik pok.: 25.47 g; Sól: 7.63 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 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
2024-11-30 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) 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 szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Sałatka z brokołu, oleju i koperku 100 g Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) 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 szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Sałatka z brokołu, oleju i koperku 100 g Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU JECZ.) 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 szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Sałatka z brokołu, oleju i koperku 100 g Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) 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.) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Sałatka z brokołu, oleju i koperku 100 g Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) 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 szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Sałatka z brokołu, 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 (MLE.)		Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bigos 300 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (SEL.) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (SEL.) Buraczki po francusku z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (SEL.) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Sok marchwiowy 300 ml			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Parówki delikatne-kiełbasa homogenizowana dr-wp, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej. 70 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ketchup 15g szaszetka 1 szt Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 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 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bułka pszenna długa krojona 120 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 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 150 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Wafle ryżowe 20 g Paszтет z soczewicy* 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Paszтет z soczewicy* 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	
		Wartość energetyczna: 2457.99 kcal; Białko ogółem: 88.06 g; Tłuszcz: 88.85 g; Kw. tł. nasy.: 27.05 g; Węglowodany ogółem: 345.86 g; W tym cukry: 75.28 g; Błonnik pok.: 35.06 g; Sól: 13.48 g;	Wartość energetyczna: 2358.55 kcal; Białko ogółem: 91.42 g; Tłuszcz: 72.94 g; Kw. tł. nasy.: 21.88 g; Węglowodany ogółem: 345.93 g; W tym cukry: 91.65 g; Błonnik pok.: 30.60 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 2345.54 kcal; Białko ogółem: 97.89 g; Tłuszcz: 79.87 g; Kw. tł. nasy.: 19.60 g; Węglowodany ogółem: 329.76 g; W tym cukry: 59.18 g; Błonnik pok.: 48.87 g; Sól: 9.67 g;	Wartość energetyczna: 2223.41 kcal; Białko ogółem: 91.09 g; Tłuszcz: 61.54 g; Kw. tł. nasy.: 19.41 g; Węglowodany ogółem: 337.24 g; W tym cukry: 89.12 g; Błonnik pok.: 26.55 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2603.18 kcal; Białko ogółem: 105.63 g; Tłuszcz: 85.56 g; Kw. tł. nasy.: 22.32 g; Węglowodany ogółem: 366.96 g; W tym cukry: 100.21 g; Błonnik pok.: 34.85 g; Sól: 9.17 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 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
2024-12-01 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.)
		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.)
II ŚN	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.)	Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.)	Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.)	Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.)
	Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.)	Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.)	Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.)	Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.)	Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.)
Obiad	Ser żółty 50 g (MLE.)	Pasta z buraka 90 g	Pasta z buraka 90 g	Pasta z buraka 90 g	Pasta z buraka 90 g
	Pasta z buraka 90 g	Roszonka 10 g	Roszonka 10 g	Roszonka 10 g	Roszonka 10 g
PD	Rosół z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, SEL.)	Rosół z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, SEL.)	Rosół z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, SEL.)	Rosół z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, SEL.)	Rosół z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, SEL.)
	Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g	Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g	Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g	Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g	Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g
Kolacja	Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g	Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g	Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g	Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 100 g	Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g
	Sos jarzynowy * 70 ml (GLU PSZ, SEL.)	Sos jarzynowy * 70 ml (GLU PSZ, SEL.)	Sos jarzynowy * 70 ml (GLU PSZ, SEL.)	Sos jarzynowy * 70 ml (GLU PSZ, SEL.)	Sos jarzynowy * 70 ml (GLU PSZ, SEL.)
PN	Surówka z kapusty pekińskiej i kukurydzą z olejem 100 g	Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g	Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g	Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g
	Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.)	Fasolka szparagowa z wody* 100 g
PN	Babka drożdżowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Babka drożdżowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kompot owocowy* z/c 250 ml	Babka drożdżowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)
	Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kompot owocowy* z/c 250 ml			Kompot owocowy* z/c 250 ml
PN			Salatka z kalafiora, oleju i koperku 150 g		
	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)
PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.)	Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.)	Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.)	Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.)
	Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.)	Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g
PN	Szatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i słonecznikiem z olejem* 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml				
PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)		Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)	
PN	Wartość energetyczna: 2744.63 kcal; Białko ogółem: 128.95 g; Tłuszcz: 102.10 g; Kw. tł. nasy.: 37.61 g; Węglowodany ogółem: 342.88 g; W tym cukry: 83.61 g; Błonnik pok.: 32.37 g; Sól: 9.86 g;	Wartość energetyczna: 2653.23 kcal; Białko ogółem: 121.25 g; Tłuszcz: 91.32 g; Kw. tł. nasy.: 33.65 g; Węglowodany ogółem: 346.18 g; W tym cukry: 82.03 g; Błonnik pok.: 24.81 g; Sól: 10.15 g;	Wartość energetyczna: 2614.78 kcal; Białko ogółem: 133.89 g; Tłuszcz: 103.49 g; Kw. tł. nasy.: 31.87 g; Węglowodany ogółem: 308.49 g; W tym cukry: 44.84 g; Błonnik pok.: 46.35 g; Sól: 9.53 g;	Wartość energetyczna: 2179.85 kcal; Białko ogółem: 96.78 g; Tłuszcz: 65.14 g; Kw. tł. nasy.: 25.37 g; Węglowodany ogółem: 310.63 g; W tym cukry: 70.52 g; Błonnik pok.: 20.78 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2830.53 kcal; Białko ogółem: 137.04 g; Tłuszcz: 97.01 g; Kw. tł. nasy.: 33.76 g; Węglowodany ogółem: 362.91 g; W tym cukry: 90.04 g; Błonnik pok.: 26.66 g; Sól: 10.20 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 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
2024-12-02 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 60 g (SOJ, MLE.) Mandarynka 1 szt Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 60 g (SOJ, MLE.) Mandarynka 1 szt Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 60 g (SOJ, MLE.) Mandarynka 1 szt Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 60 g (SOJ, MLE.) Mandarynka 1 szt Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 100 g (SOJ, MLE.) 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 (MLE.)		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kotlety ziemniaczane pieczone () 300 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pieczarkowy * 70 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka wykwiwna z olejem b/c 100 g Brokuł z sezamem i z olejem* 100 g (SEZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kopytka ziemniaczane () 300 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy* 70 ml (GLU PSZ, MLE.) Brokuł gotowany* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ryż na sypko 200 g Klopsik drobiowy z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pieczarkowy 70 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka wykwiwna z olejem b/c 100 g Brokuł z sezamem i z olejem* 100 g (SEZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Klopsik drobiowy z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 70 ml (GLU PSZ, MLE.) Brokuł gotowany* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kopytka ziemniaczane () 300 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy* 70 ml (GLU PSZ, MLE.) Brokuł gotowany* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD			Koktajl truskawkowy* b/c 150 ml (MLE.)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Twarożek z papryką 80 g (MLE.) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE.) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Twarożek z papryką 80 g (MLE.) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE.) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 150 g (MLE.) 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 (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)
	Wartość energetyczna: 2712.86 kcal; Białko ogółem: 86.47 g; Tłuszcz: 98.82 g; Kw. tł. nasy.: 24.04 g; Węglowodany ogółem: 387.92 g; W tym cukry: 72.93 g; Błonnik pok.: 40.73 g; Sól: 8.72 g;	Wartość energetyczna: 2491.10 kcal; Białko ogółem: 84.42 g; Tłuszcz: 67.98 g; Kw. tł. nasy.: 20.47 g; Węglowodany ogółem: 400.17 g; W tym cukry: 70.14 g; Błonnik pok.: 30.08 g; Sól: 9.53 g;	Wartość energetyczna: 2519.12 kcal; Białko ogółem: 97.46 g; Tłuszcz: 98.08 g; Kw. tł. nasy.: 24.32 g; Węglowodany ogółem: 334.07 g; W tym cukry: 42.03 g; Błonnik pok.: 44.41 g; Sól: 8.30 g;	Wartość energetyczna: 2402.77 kcal; Białko ogółem: 97.01 g; Tłuszcz: 69.34 g; Kw. tł. nasy.: 20.63 g; Węglowodany ogółem: 359.75 g; W tym cukry: 66.01 g; Błonnik pok.: 22.52 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2847.35 kcal; Białko ogółem: 109.22 g; Tłuszcz: 76.43 g; Kw. tł. nasy.: 25.12 g; Węglowodany ogółem: 445.37 g; W tym cukry: 80.25 g; Błonnik pok.: 31.05 g; Sól: 10.87 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 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	
2024-12-03 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 (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) 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, SOJ, MLE.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) 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 (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) 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, SOJ, MLE.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) 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, SOJ, MLE.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) 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 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>) Sel 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		Sałatka 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 (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Cwikła z chrzanem b/c 90 g (<u>MLE, SO2.</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 (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) 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 (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Cwikła z chrzanem b/c 90 g (<u>MLE, SO2.</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 (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) 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 (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) 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: 2551.56 kcal; Białko ogółem: 110.55 g; Tłuszcz: 76.97 g; Kw. tł. nasy.: 23.62 g; Węglowodany ogółem: 362.39 g; W tym cukry: 74.54 g; Błonnik pok.: 46.66 g; Sól: 10.93 g;	Wartość energetyczna: 2356.92 kcal; Białko ogółem: 100.12 g; Tłuszcz: 62.73 g; Kw. tł. nasy.: 20.13 g; Węglowodany ogółem: 359.74 g; W tym cukry: 74.61 g; Błonnik pok.: 31.50 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 2575.08 kcal; Białko ogółem: 113.63 g; Tłuszcz: 77.55 g; Kw. tł. nasy.: 20.52 g; Węglowodany ogółem: 370.60 g; W tym cukry: 39.82 g; Błonnik pok.: 65.96 g; Sól: 10.61 g;	Wartość energetyczna: 2327.08 kcal; Białko ogółem: 101.81 g; Tłuszcz: 60.31 g; Kw. tł. nasy.: 18.25 g; Węglowodany ogółem: 356.28 g; W tym cukry: 72.43 g; Błonnik pok.: 29.94 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 2414.23 kcal; Białko ogółem: 103.85 g; Tłuszcz: 64.24 g; Kw. tł. nasy.: 20.24 g; Węglowodany ogółem: 368.38 g; W tym cukry: 80.09 g; Błonnik pok.: 33.37 g; Sól: 8.64 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 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	
2024-12-04 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 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 , Margarina roślinna (80% tł.) 15 g (MLE , Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wleprzowych pieczony 60 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE , Banan 1szt. 1 szt Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku z musem truskawkowym 300 g (MLE , Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE , Margarina roślinna (80% tł.) 15 g (MLE , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ , Banan 1szt. 1 szt Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż brązowy na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL , Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE , Margarina roślinna (80% tł.) 15 g (MLE , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ , Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku z musem truskawkowym 300 g (MLE , Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ , Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE , Margarina roślinna (80% tł.) 15 g (MLE , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ , Banan 1szt. 1 szt Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku z musem truskawkowym 300 g (MLE , Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE , Margarina roślinna (80% tł.) 15 g (MLE , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ , Twaróg półtusty 100 g (MLE , Banan 1szt. 1 szt Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		II ŚN		Maślanka kubek 300ml 1 szt (MLE , Maślanka kubek 300ml 1 szt (MLE , Maślanka kubek 300ml 1 szt (MLE , Maślanka kubek 300ml 1 szt (MLE , Maślanka kubek 300ml 1 szt (MLE , Maślanka kubek 300ml 1 szt (MLE ,		
Obiad	Krupnik jęczmienny * 300 ml (MLE, SĘL, GLU JĘCZ , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Eskalopka z kurczaka 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE , Surówka Coleslaw b/c 100 g (JAJ, MLE, GOR , Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 100 g (GLU PSZ , Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 300 ml (MLE, SĘL, GLU JĘCZ , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazylkowy* 70 ml (GLU PSZ, SEL , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ , Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 300 ml (MLE, SĘL, GLU JĘCZ , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazylkowy* 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	Krupnik jęczmienny * 300 ml (MLE, SĘL, GLU JĘCZ , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazylkowy* 70 ml (GLU PSZ, SEL , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL , Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ , Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 300 ml (MLE, SĘL, GLU JĘCZ , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazylkowy* 70 ml (GLU PSZ, SEL , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ , Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD		Kanapka z serem żółtym i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE , Kanaapka z serem żółtym i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE , Kanaapka z serem żółtym i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE , Kanaapka z serem żółtym i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE , Kanaapka z serem żółtym i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE ,			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE , Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE , Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE , Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE , Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE , Serek homo z natką pietruszki 80 g (MLE , Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ , Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE , Margarina roślinna (80% tł.) 15 g (MLE , Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE , Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE , Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Serek homo o smaku wanilinowym 100 g (MLE , Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Sok marchwiowy 300 ml	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2535.03 kcal; Białko ogółem: 84.16 g; Tłuszcz: 68.08 g; Kw. tł. nasy.: 16.78 g; Węglowodany ogółem: 414.58 g; W tym cukry: 109.07 g; Błonnik pok.: 37.29 g; Sól: 6.23 g;	Wartość energetyczna: 2425.72 kcal; Białko ogółem: 88.12 g; Tłuszcz: 52.35 g; Kw. tł. nasy.: 15.97 g; Węglowodany ogółem: 413.17 g; W tym cukry: 105.64 g; Błonnik pok.: 29.77 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 2128.41 kcal; Białko ogółem: 103.87 g; Tłuszcz: 64.54 g; Kw. tł. nasy.: 23.22 g; Węglowodany ogółem: 302.40 g; W tym cukry: 45.63 g; Błonnik pok.: 42.42 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 2487.39 kcal; Białko ogółem: 94.92 g; Tłuszcz: 53.35 g; Kw. tł. nasy.: 15.88 g; Węglowodany ogółem: 419.38 g; W tym cukry: 110.73 g; Błonnik pok.: 27.32 g; Sól: 5.74 g;	Wartość energetyczna: 2736.91 kcal; Białko ogółem: 120.32 g; Tłuszcz: 63.35 g; Kw. tł. nasy.: 22.66 g; Węglowodany ogółem: 433.47 g; W tym cukry: 122.44 g; Błonnik pok.: 29.77 g; Sól: 7.50 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 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	
2024-12-05 czwartek	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 ,) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, MLE ,) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 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 zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ ,) Pomidor 80 g Sałata lodowa 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 zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ ,) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (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 ,) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ ,) Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 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 zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ ,) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		II ŚN		Kiwi 1 szt 1 szt Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 2,5% tł 150g 1 szt (MLE, GLU OW ,)		Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 2,5% tł 150g 1 szt (MLE, GLU OW ,)
2024-12-05 czwartek	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Łazanki z kapustą i mięsem z łopatkami 350 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR ,) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Makaron kokardka 200 g (GLU PSZ ,) Sos jarzynowo wieprzowy* 150 g (GLU PSZ, SEL ,) Brokuł gotowany* 100 g Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami* b/c 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ ,) Sos jarzynowo wieprzowy* 150 g (GLU PSZ, SEL ,) Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (GOR ,) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Makaron kokardka 200 g (GLU PSZ ,) Sos jarzynowo wieprzowy* 150 g (GLU PSZ, SEL ,) Brokuł gotowany* 100 g Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
		PD		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		
2024-12-05 czwartek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE ,) Pasta z ciecierzycy z warzywami* 80 g (SEL ,) Słupki z marchewki 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE ,) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g (GLU PSZ, JAJ, SEL ,) Słupki z marchewki 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,)	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE ,) Pasta z ciecierzycy z warzywami* 80 g (SEL ,) Słupki z marchewki 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,)	Bułka pszenna długa krojona 120 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 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE ,) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL ,) Słupki z marchewki 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,)
		PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE ,)	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2410.19 kcal; Białko ogółem: 79.37 g; Tłuszcz: 77.64 g; Kw. tł. nasy.: 22.53 g; Węglowodany ogółem: 360.96 g; W tym cukry: 81.34 g; Błonnik pok.: 36.72 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2282.50 kcal; Białko ogółem: 84.53 g; Tłuszcz: 63.08 g; Kw. tł. nasy.: 19.68 g; Węglowodany ogółem: 354.85 g; W tym cukry: 69.66 g; Błonnik pok.: 25.60 g; Sól: 8.07 g;	Wartość energetyczna: 2360.12 kcal; Białko ogółem: 92.30 g; Tłuszcz: 70.86 g; Kw. tł. nasy.: 20.04 g; Węglowodany ogółem: 353.78 g; W tym cukry: 48.74 g; Błonnik pok.: 53.01 g; Sól: 10.87 g;	Wartość energetyczna: 2151.55 kcal; Białko ogółem: 84.64 g; Tłuszcz: 53.04 g; Kw. tł. nasy.: 17.36 g; Węglowodany ogółem: 343.31 g; W tym cukry: 62.81 g; Błonnik pok.: 20.84 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 2492.86 kcal; Białko ogółem: 97.88 g; Tłuszcz: 72.89 g; Kw. tł. nasy.: 23.32 g; Węglowodany ogółem: 372.55 g; W tym cukry: 70.35 g; Błonnik pok.: 26.84 g; Sól: 8.42 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 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	
2024-12-06 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, 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.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (JAJ, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (JAJ, GOR.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z białek z koperkiem 80 g (JAJ, MLE.) Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt
		II ŚN		Gruszka 1szt. 150 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)
2024-12-06 piątek	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Sos pietruszkowy* 70 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Sos pietruszkowy* 70 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Sos pietruszkowy* 70 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	
		PD		Sałatka z peczyaku, ciecioriki, ogórka i papryki 150 g (GLU PSZ.)		
2024-12-06 piątek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Pomidor 80 g Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g
		PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Kanapka z pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, pomidor 40g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	
		Wartość energetyczna: 2577.18 kcal; Białko ogółem: 91.65 g; Tłuszcz: 80.88 g; Kw. tł. nasy.: 20.20 g; Węglowodany ogółem: 387.02 g; W tym cukry: 90.08 g; Błonnik pok.: 35.03 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 2415.07 kcal; Białko ogółem: 93.83 g; Tłuszcz: 62.94 g; Kw. tł. nasy.: 18.93 g; Węglowodany ogółem: 381.21 g; W tym cukry: 85.70 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2359.71 kcal; Białko ogółem: 96.81 g; Tłuszcz: 82.40 g; Kw. tł. nasy.: 17.92 g; Węglowodany ogółem: 325.77 g; W tym cukry: 38.30 g; Błonnik pok.: 50.00 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2630.87 kcal; Białko ogółem: 107.67 g; Tłuszcz: 65.98 g; Kw. tł. nasy.: 20.40 g; Węglowodany ogółem: 413.76 g; W tym cukry: 111.84 g; Błonnik pok.: 22.89 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2548.48 kcal; Białko ogółem: 106.83 g; Tłuszcz: 67.98 g; Kw. tł. nasy.: 20.19 g; Węglowodany ogółem: 390.21 g; W tym cukry: 87.44 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sól: 7.89 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 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
2024-12-07 sobota	Śniadanie	Platki pszenne 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,) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 70 g (SOJ,) Musztarda 10 g (GOR,) Pasta z brokuła * 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki pszenne 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,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ,) Pasta z brokuła * 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, 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,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ,) Pasta z brokuła * 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki pszenne 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,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ,) Pasta z brokuła * 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki pszenne 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,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ,) Pasta z brokuła * 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,)		Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,)
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza bulgur 200 g (GLU PSZ,) Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza bulgur 200 g (GLU PSZ,) Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Pasztecik warzywny 30 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (SEL,) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (SEL,) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (SEL,) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (SEL,) Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (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 ogórkiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g,serek śniadaniowy 25g, ogórek 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,)	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW,)		
	Wartość energetyczna: 2442.96 kcal; Białko ogółem: 84.94 g; Tłuszcz: 85.97 g; Kw. tł. nasy.: 25.88 g; Węglowodany ogółem: 342.24 g; W tym cukry: 81.17 g; Błonnik pok.: 31.94 g; Sól: 9.35 g;	Wartość energetyczna: 2352.86 kcal; Białko ogółem: 79.83 g; Tłuszcz: 76.96 g; Kw. tł. nasy.: 22.63 g; Węglowodany ogółem: 348.52 g; W tym cukry: 78.15 g; Błonnik pok.: 30.99 g; Sól: 9.12 g;	Wartość energetyczna: 2524.40 kcal; Białko ogółem: 101.51 g; Tłuszcz: 88.27 g; Kw. tł. nasy.: 23.50 g; Węglowodany ogółem: 351.07 g; W tym cukry: 51.81 g; Błonnik pok.: 48.37 g; Sól: 9.38 g;	Wartość energetyczna: 2241.99 kcal; Białko ogółem: 79.94 g; Tłuszcz: 68.12 g; Kw. tł. nasy.: 20.39 g; Węglowodany ogółem: 340.08 g; W tym cukry: 72.74 g; Błonnik pok.: 27.90 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2513.63 kcal; Białko ogółem: 96.94 g; Tłuszcz: 85.16 g; Kw. tł. nasy.: 23.61 g; Węglowodany ogółem: 353.36 g; W tym cukry: 78.15 g; Błonnik pok.: 30.99 g; Sól: 9.64 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 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
2024-12-08 niedziela	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 (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Sałatka witaminowa 100 g (<u>SEL,</u>) 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 (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Sałatka witaminowa 100 g (<u>SEL,</u>) 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 (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Sałatka witaminowa 100 g (<u>SEL,</u>) 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 (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Sałatka witaminowa 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		II ŚN		Gruszka 150 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Ciasto marchewkowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buket warzyw gotowanych królewski* 100 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ciasto marchewkowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buket warzyw gotowanych królewski* 100 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buket warzyw gotowanych królewski* 100 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ciasto marchewkowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml
		PD		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
	Kolacja	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>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 (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g
		P.N	Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Kanapka z jajkiem i sałatą (bułka pszenna 60g, margaryna 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, 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: 2672.28 kcal; Białko ogółem: 111.61 g; Tłuszcz: 89.20 g; Kw. tł. nasy.: 24.64 g; Węglowodany ogółem: 369.61 g; W tym cukry: 83.49 g; Błonnik pok.: 36.31 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 2577.32 kcal; Białko ogółem: 121.51 g; Tłuszcz: 74.03 g; Kw. tł. nasy.: 24.25 g; Węglowodany ogółem: 366.57 g; W tym cukry: 77.86 g; Błonnik pok.: 27.45 g; Sól: 9.46 g;	Wartość energetyczna: 2298.46 kcal; Białko ogółem: 116.97 g; Tłuszcz: 59.79 g; Kw. tł. nasy.: 21.40 g; Węglowodany ogółem: 332.65 g; W tym cukry: 61.00 g; Błonnik pok.: 22.70 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2652.32 kcal; Białko ogółem: 126.61 g; Tłuszcz: 77.03 g; Kw. tł. nasy.: 24.25 g; Węglowodany ogółem: 373.62 g; W tym cukry: 77.86 g; Błonnik pok.: 27.45 g; Sól: 9.61 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 JE CZ - 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,