

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA LIDZBARK WARMIŃSKI

	LW- DM 1 Podstawowa	LW- DM 2 Łatwo strawna	LW- DM 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	LW- DM 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	LW- DM 9 Bogatobiałkowa
2024-09-30 poniedziałek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Gruszka 1szt. 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 120 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata 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
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Naleśniki ze szpinakiem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Surówka z marchwi b/c 100 g (<u>MLE,</u>) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z marchwi b/c 100 g (<u>MLE,</u>) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z marchwi b/c 100 g (<u>MLE,</u>) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 400 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z marchwi b/c 100 g (<u>MLE,</u>) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor b/skórki 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 (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2252.99 kcal; Białko ogółem: 78.63 g; Tłuszcz: 74.50 g; Kw. tł. nasy.: 21.60 g; Węglowodany ogółem: 338.48 g; W tym cukry: 73.62 g; Błonnik pok.: 40.93 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: 2381.37 kcal; Białko ogółem: 94.97 g; Tłuszcz: 63.28 g; Kw. tł. nasy.: 18.54 g; Węglowodany ogółem: 381.48 g; W tym cukry: 51.76 g; Błonnik pok.: 56.44 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 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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
2024-10-01 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 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 80 g (<u>MLE.</u>) 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 (<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>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 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 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) 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 (<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 100 g (<u>MLE.</u>) 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 (<u>MLE.</u>)		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryz na sypko 200 g Łopatka wieprzowa gotowana 100 g Sos meksykański 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryz na sypko 200 g Łopatka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryz na sypko (brązowy) 200 g Łopatka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryz na sypko 200 g Łopatka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryz na sypko 200 g Łopatka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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		
	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>) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 150 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Cytryna 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 150 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cytryna 20 g Sałata zielona 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 150 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cytryna 20 g Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 150 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 150 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) 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: 330.44 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 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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	
2024-10-02 środa	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 120 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		II/ŚN		Pudding z nasion chia z musem truskawkowym 150 g (<u>MLE</u> ,)		Pudding z nasion chia z musem truskawkowym 250 g (<u>MLE</u> ,)
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 300 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 70 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 300 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 70 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem * 300 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 70 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 300 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 70 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Selcer z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 300 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 70 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
		PD		Smoothie (jabłko, szpinak, siemię) 250 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB</u> , <u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (<u>RYB</u> , <u>SEL.</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB</u> , <u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (<u>RYB</u> , <u>SEL.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB</u> , <u>SEL.</u>) 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 (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,)	Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałatą (chleb razowy 40g, margaryna 5g, serek śniadaniowy 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT.</u> ,)	Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałatą (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, serek śniadaniowy 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,)	
	Wartość energetyczna: 2288.63 kcal; Białko ogółem: 82.26 g; Tłuszcz: 76.92 g; Kw. tł. nasy.: 23.62 g; Węglowodany ogółem: 335.12 g; W tym cukry: 64.21 g; Błonnik pok.: 35.64 g; Sól: 10.04 g;	Wartość energetyczna: 2308.56 kcal; Białko ogółem: 80.50 g; Tłuszcz: 69.72 g; Kw. tł. nasy.: 23.15 g; Węglowodany ogółem: 355.28 g; W tym cukry: 69.74 g; Błonnik pok.: 31.14 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 2194.97 kcal; Białko ogółem: 81.09 g; Tłuszcz: 77.36 g; Kw. tł. nasy.: 22.60 g; Węglowodany ogółem: 320.06 g; W tym cukry: 36.48 g; Błonnik pok.: 48.43 g; Sól: 9.51 g;	Wartość energetyczna: 2292.66 kcal; Białko ogółem: 84.74 g; Tłuszcz: 63.34 g; Kw. tł. nasy.: 22.31 g; Węglowodany ogółem: 361.14 g; W tym cukry: 75.32 g; Błonnik pok.: 28.84 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 2625.76 kcal; Białko ogółem: 100.21 g; Tłuszcz: 86.02 g; Kw. tł. nasy.: 28.47 g; Węglowodany ogółem: 381.67 g; W tym cukry: 83.04 g; Błonnik pok.: 32.49 g; Sól: 10.20 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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
2024-10-03 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 półtłusty 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 półtłusty 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 półtłusty 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 półtłusty 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 JEĆZ.) 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 JEĆZ.) Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ.) Surowka 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 JEĆZ.) 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 JEĆZ.) 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* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.)	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* dieta 100 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.)	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 mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.)	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 mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.)
	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: 346.70 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 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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	
2024-10-04 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) 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 (<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>) Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) 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 (<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>) Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) 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 (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) 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 (<u>MLE,</u>)		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Szpinakowa z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z ryby (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos koperkowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos koperkowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos koperkowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml		
	PD			Dip ziołowy 10 g (<u>MLE,</u>) Frytki warzywne pieczone (marchew, burak, pietruszka) 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 jaj z cebulą i koperkiem 80 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	PN	Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Kanapka z twarożkiem i sałatą (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Kanapka z twarożkiem i sałatą (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)		
	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: 2385.90 kcal; Białko ogółem: 100.35 g; Tłuszcz: 87.09 g; Kw. tł. nasy.: 27.38 g; Węglowodany ogółem: 326.09 g; W tym cukry: 51.16 g; Błonnik pok.: 52.61 g; Sól: 6.98 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 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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.łtuszczu	LW- DM 9 Bogatobiałkowa
2024-10-05 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Salatka z brokołu, oleju i koperku 100 g Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Salatka z brokołu, oleju i koperku 100 g Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU, JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Salatka z brokołu, oleju i koperku 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Salatka z brokołu, oleju i koperku 100 g Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Salatka z brokołu, oleju i koperku 100 g Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II SN			Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Buraczki po francusku z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD			Sok marchwiowy 300 ml		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Parówki delikatne-kiełbasa homogenizowana dr-wp,wędzona,parzona w osłonce niejadalnej. 70 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ketchup 15g saszetka 1 szt Ogórek kiszony 80 g Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Wafle ryżowe 20 g Paszтет z soczewicy * 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Paszтет z soczewicy * 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	
	Wartość energetyczna: 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 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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
2024-10-06 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pasta z buraka 90 g Roszponka 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE) Pasta z buraka 90 g Roszponka 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE) Pasta z buraka 90 g Roszponka 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE) Pasta z buraka 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE) Pasta z buraka 90 g Roszponka 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE)
	II ŚN			Kiwi 1 szt 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)		Kiwi 1 szt 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)
	Obiad	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 jarzynowy * 70 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej i kukurydzą z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Babka drożdżowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) 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 jarzynowy * 70 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Babka drożdżowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) 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 jarzynowy * 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	Ryżowa* 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 100 g Sos jarzynowy * 70 ml (GLU PSZ, SEL) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) 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 jarzynowy * 70 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Babka drożdżowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD			Salatka z kalafiora, oleju i koperku 150 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i słonecznikiem z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i słonecznikiem z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	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)	
	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 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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	
2024-10-07 poniedziałek	Śniadanie	Platki 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.) Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki 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.) Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki 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.) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki 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.) Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki 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.) Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)
2024-10-07 poniedziałek	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 wykwintna z olejem b/c 100 g Brokuł z sezamem i z olejem* 100 g (SEL.) 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 wykwintna z olejem b/c 100 g Brokuł z sezamem i z olejem* 100 g (SEL.) 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.) 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
		PD		Koktajl truskawkowy* b/c 150 ml (MLE.)		
2024-10-07 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.) 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.)
		Wartość energetyczna: 2742.86 kcal; Białko ogółem: 86.47 g; Tłuszcz: 99.22 g; Kw. tł. nasy.: 24.08 g; Węglowodany ogółem: 394.87 g; W tym cukry: 78.28 g; Błonnik pok.: 41.83 g; Sól: 8.73 g;	Wartość energetyczna: 2521.10 kcal; Białko ogółem: 84.42 g; Tłuszcz: 68.38 g; Kw. tł. nasy.: 20.51 g; Węglowodany ogółem: 407.12 g; W tym cukry: 75.49 g; Błonnik pok.: 31.18 g; Sól: 9.54 g;	Wartość energetyczna: 2549.12 kcal; Białko ogółem: 97.46 g; Tłuszcz: 98.48 g; Kw. tł. nasy.: 24.36 g; Węglowodany ogółem: 341.02 g; W tym cukry: 47.38 g; Błonnik pok.: 45.51 g; Sól: 8.31 g;	Wartość energetyczna: 2432.77 kcal; Białko ogółem: 97.01 g; Tłuszcz: 69.74 g; Kw. tł. nasy.: 20.67 g; Węglowodany ogółem: 366.70 g; W tym cukry: 71.36 g; Błonnik pok.: 23.62 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2877.35 kcal; Białko ogółem: 109.22 g; Tłuszcz: 76.83 g; Kw. tł. nasy.: 25.16 g; Węglowodany ogółem: 452.32 g; W tym cukry: 85.60 g; Błonnik pok.: 32.15 g; Sól: 10.88 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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	
2024-10-08 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
		ITSN		Smoothie (gruszka, szpinak i siemię) 150 g		Smoothie (gruszka, szpinak i siemię) 150 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE,</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE,</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml
		PD		Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (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 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, SOZ,</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 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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		
2024-10-09 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) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wleprzowych pieczony 60 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Banana 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) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ) Banana 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) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ) Rzodkiew biała 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) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ) Banana 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) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ) Twaróg półtusty 100 g (MLE) Banana 1szt. 1 szt Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
		II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt Orzechy włoskie łuskane 30 g (ORZ)		Maślanka kubek 300ml 1 szt (MLE)	
		Obiad	Krupnik jęczmienny * 300 ml (MLE, SEL, 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, SEL, 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, SEL, 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, SEL, 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, SEL, 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)		
		Kolaćja	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) 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	
			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: 2254.87 kcal; Białko ogółem: 99.60 g; Tłuszcz: 77.32 g; Kw. tł. nasy.: 21.38 g; Węglowodany ogółem: 313.27 g; W tym cukry: 48.10 g; Błonnik pok.: 49.80 g; Sól: 7.65 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 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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	
2024-10-10 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.)	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatką 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			
	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 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) Pasztecik drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Słupki z marchewki 80 g Sałata lodowa 20 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 z ciecierzycy z warzywami* 80 g (SEL) Słupki z marchewki 80 g Sałata lodowa 20 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) Pasztecik 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) Pasztecik drobiowo-wp z warzywami*-dieta 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Słupki z marchewki 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 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 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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	
2024-10-11 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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>) Pasta z jaj z koperkiem 80 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z białek z koperkiem 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt
	IiSN		Gruszka 1szt. 150 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos pietruszkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos pietruszkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos pietruszkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD		Sałatka z pęczaku, cieciorki, ogórka i papryki 150 g (<u>GLU PSZ.</u>)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g
PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Kanapka z pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, pomidor 40g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		
	Wartość energetyczna: 2591.03 kcal; Białko ogółem: 92.11 g; Tłuszcz: 81.19 g; Kw. tł. nasy.: 20.25 g; Węglowodany ogółem: 389.71 g; W tym cukry: 92.01 g; Błonnik pok.: 35.89 g; Sól: 7.67 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: 2373.56 kcal; Białko ogółem: 97.26 g; Tłuszcz: 82.71 g; Kw. tł. nasy.: 17.97 g; Węglowodany ogółem: 328.47 g; W tym cukry: 40.23 g; Błonnik pok.: 50.85 g; Sól: 7.03 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 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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
2024-10-12 sobota	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>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>SOJ,</u>) Musztarda 10 g (<u>GOR,</u>) Pasta z brokuła * 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ,</u>) Pasta z brokuła * 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ,</u>) Pasta z brokuła * 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ,</u>) Pasta z brokuła * 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 80 g (<u>SOJ,</u>) 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 (<u>MLE,</u>)		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) 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 (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) 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 (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) 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 (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Pasztecik warzywny 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL,</u>) Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)
	PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)		Kanapka z serkiem śniadaniowym i ogórkiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g,serek śniadaniowy 25g, ogórek 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)	
		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 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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
2024-10-13 niedziela	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,) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE,) Sałatka z pomidora ,sał ziel i kukurydzy kons.z olejem 100 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,) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE,) Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 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,) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE,) Sałatka z pomidorów z cebulką ,olejem i natką 100 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,) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE,) Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr b/skórki 100 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,) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE,) Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN			Brzoskwinia 150 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,)		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Surówka z kapusty białej z olejem 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Ciasto marchewkowe 50 g (GLU PSZ, JAJ,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL,) Ciasto marchewkowe 50 g (GLU PSZ, JAJ,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL,) Ciasto marchewkowe 50 g (GLU PSZ, JAJ,) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,3l 1 szt		
	Kolacja	Kakao z mlekiem 250 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,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Kakao z mlekiem 250 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE,) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g	Kakao z mlekiem 250 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g
	PN	Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,)	Kanapka z jajkiem i sałatą (bułka pszenna 60g, margaryna 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,)	Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,)	Kanapka z jajkiem i sałatą (bułka pszenna 60g, margaryna 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,)
	Wartość energetyczna: 2687.42 kcal; Białko ogółem: 112.00 g; Tłuszcz: 90.19 g; Kw. tł. nasy.: 24.68 g; Węglowodany ogółem: 370.27 g; W tym cukry: 82.50 g; Błonnik pok.: 35.11 g; Sól: 8.92 g;	Wartość energetyczna: 2598.01 kcal; Białko ogółem: 121.21 g; Tłuszcz: 78.08 g; Kw. tł. nasy.: 24.48 g; Węglowodany ogółem: 362.06 g; W tym cukry: 77.24 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sól: 9.41 g;	Wartość energetyczna: 2386.99 kcal; Białko ogółem: 119.92 g; Tłuszcz: 75.93 g; Kw. tł. nasy.: 21.28 g; Węglowodany ogółem: 322.54 g; W tym cukry: 47.72 g; Błonnik pok.: 43.94 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 2319.15 kcal; Białko ogółem: 116.67 g; Tłuszcz: 63.84 g; Kw. tł. nasy.: 21.63 g; Węglowodany ogółem: 328.14 g; W tym cukry: 60.39 g; Błonnik pok.: 20.67 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2673.01 kcal; Białko ogółem: 126.31 g; Tłuszcz: 81.08 g; Kw. tł. nasy.: 24.48 g; Węglowodany ogółem: 369.11 g; W tym cukry: 77.24 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sól: 9.56 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,