

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA LIDZBARK WARMIŃSKI

	LW- DM 1 Podstawowa	LW- DM 2 Łatwo strawna	LW- DM 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	LW- DM 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	LW- DM 9 Bogatobiałkowa		
2024-08-05 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOJ.) Arbuz 150 g Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki 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.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOJ.) Arbuz 150 g Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOJ.) Arbuz 150 g Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOJ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 100 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ.) Arbuz 150 g Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
		II ŚN		Kasza jaglana z musem truskawkowym b/c 200 g		Kasza jaglana z musem truskawkowym b/c 250 g	
		Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Szpinak baby z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Szpinak baby z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Szpinak baby z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 250 g (GLU PSZ.) Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Szpinak baby z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
		PD		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)			
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ, GOR.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE.) Ogórek świeży 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ, GOR.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE.) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ, GOR.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE.) Ogórek świeży 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ, GOR.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)		Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)			
	Wartość energetyczna: 2459.67 kcal; Białko ogółem: 93.75 g; Tłuszcz: 68.42 g; Kw. tł. nasy.: 21.39 g; Węglowodany ogółem: 378.67 g; W tym cukry: 115.26 g; Błonnik pok.: 29.54 g; Sól: 5.56 g;	Wartość energetyczna: 2408.29 kcal; Białko ogółem: 79.56 g; Tłuszcz: 84.13 g; Kw. tł. nasy.: 18.90 g; Węglowodany ogółem: 342.10 g; W tym cukry: 90.59 g; Błonnik pok.: 24.45 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2522.13 kcal; Białko ogółem: 94.86 g; Tłuszcz: 93.07 g; Kw. tł. nasy.: 19.38 g; Węglowodany ogółem: 343.08 g; W tym cukry: 46.92 g; Błonnik pok.: 46.23 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 2389.12 kcal; Białko ogółem: 83.54 g; Tłuszcz: 81.89 g; Kw. tł. nasy.: 17.39 g; Węglowodany ogółem: 337.66 g; W tym cukry: 84.87 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sól: 5.86 g;	Wartość energetyczna: 2850.89 kcal; Białko ogółem: 106.20 g; Tłuszcz: 98.76 g; Kw. tł. nasy.: 22.72 g; Węglowodany ogółem: 394.16 g; W tym cukry: 94.96 g; Błonnik pok.: 26.90 g; Sól: 7.40 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA LIDZBARK WARMIŃSKI

	LW- DM 1 Podstawowa	LW- DM 2 Łatwo strawna	LW- DM 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	LW- DM 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	LW- DM 9 Bogatobiałkowa		
2024-08-06 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 ze szczypiorkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g 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 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g 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 ze szczypiorkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g 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 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g 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 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g 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	Szczawiowa z ziemniakami*() 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż 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 pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż 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>) Ryż 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 pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż 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>) Ryż 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 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Sałatka wiosenna - diety 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Sałatka wiosenna - diety 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Sałatka wiosenna 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Sałatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Sałatka wiosenna - diety 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2468.12 kcal; Białko ogółem: 104.40 g; Tłuszcz: 81.46 g; Kw. tł. nasy.: 26.26 g; Węglowodany ogółem: 342.37 g; W tym cukry: 73.69 g; Błonnik pok.: 28.33 g; Sól: 10.45 g;	Wartość energetyczna: 2509.23 kcal; Białko ogółem: 101.39 g; Tłuszcz: 91.94 g; Kw. tł. nasy.: 27.15 g; Węglowodany ogółem: 327.85 g; W tym cukry: 65.83 g; Błonnik pok.: 20.42 g; Sól: 9.81 g;	Wartość energetyczna: 2444.07 kcal; Białko ogółem: 112.42 g; Tłuszcz: 83.81 g; Kw. tł. nasy.: 23.69 g; Węglowodany ogółem: 325.90 g; W tym cukry: 67.75 g; Błonnik pok.: 43.79 g; Sól: 9.18 g;	Wartość energetyczna: 2439.68 kcal; Białko ogółem: 103.84 g; Tłuszcz: 79.33 g; Kw. tł. nasy.: 24.63 g; Węglowodany ogółem: 335.74 g; W tym cukry: 61.90 g; Błonnik pok.: 17.15 g; Sól: 8.96 g;	Wartość energetyczna: 2720.22 kcal; Białko ogółem: 121.06 g; Tłuszcz: 104.40 g; Kw. tł. nasy.: 29.70 g; Węglowodany ogółem: 332.86 g; W tym cukry: 66.09 g; Błonnik pok.: 20.42 g; Sól: 10.70 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA LIDZBARK WARMIŃSKI

	LW- DM 1 Podstawowa	LW- DM 2 Łatwo strawna	LW- DM 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	LW- DM 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	LW- DM 9 Bogatobiałkowa	
2024-08-07 środa	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Nektarynka 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Nektarynka 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Nektarynka 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Nektarynka 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Nektarynka 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		II ŚN		Pudding z nasion chia z mango 150 g (MLE)		Pudding z nasion chia z mango 250 g (MLE)
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 pietruszka 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			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ.) Ogórek świeży 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (SOJ, MLE) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ.) Ogórek świeży 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (SOJ, MLE) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 100 g (SOJ, MLE) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	PN	Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałata (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, serek śniadaniowy 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałata (chleb razowy 40g, margaryna 5g, serek śniadaniowy 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.)	Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałata (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, serek śniadaniowy 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)		
	Wartość energetyczna: 2213.12 kcal; Białko ogółem: 79.25 g; Tłuszcz: 77.25 g; Kw. tł. nasy.: 26.20 g; Węglowodany ogółem: 316.75 g; W tym cukry: 65.43 g; Błonnik pok.: 31.27 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2169.11 kcal; Białko ogółem: 78.97 g; Tłuszcz: 71.04 g; Kw. tł. nasy.: 26.59 g; Węglowodany ogółem: 316.72 g; W tym cukry: 67.26 g; Błonnik pok.: 26.83 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 2130.26 kcal; Białko ogółem: 78.02 g; Tłuszcz: 77.66 g; Kw. tł. nasy.: 25.18 g; Węglowodany ogółem: 304.51 g; W tym cukry: 40.05 g; Błonnik pok.: 44.03 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2145.22 kcal; Białko ogółem: 81.34 g; Tłuszcz: 64.88 g; Kw. tł. nasy.: 25.83 g; Węglowodany ogółem: 322.46 g; W tym cukry: 73.41 g; Błonnik pok.: 26.32 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2462.41 kcal; Białko ogółem: 99.98 g; Tłuszcz: 83.69 g; Kw. tł. nasy.: 31.10 g; Węglowodany ogółem: 343.48 g; W tym cukry: 83.86 g; Błonnik pok.: 27.68 g; Sól: 10.37 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA LIDZBARK WARMIŃSKI

	LW- DM 1 Podstawowa	LW- DM 2 Łatwo strawna	LW- DM 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	LW- DM 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	LW- DM 9 Bogatobiałkowa	
2024-08-08 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 30 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) 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 30 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) 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 30 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) 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 30 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) 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.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) 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 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 100 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 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: 2626.29 kcal; Białko ogółem: 88.37 g; Tłuszcz: 84.25 g; Kw. tł. nasy.: 27.80 g; Węglowodany ogółem: 399.01 g; W tym cukry: 79.35 g; Błonnik pok.: 42.38 g; Sól: 10.41 g;	Wartość energetyczna: 2413.22 kcal; Białko ogółem: 85.21 g; Tłuszcz: 82.98 g; Kw. tł. nasy.: 21.59 g; Węglowodany ogółem: 343.93 g; W tym cukry: 66.23 g; Błonnik pok.: 29.17 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2602.53 kcal; Białko ogółem: 108.85 g; Tłuszcz: 93.90 g; Kw. tł. nasy.: 22.24 g; Węglowodany ogółem: 353.56 g; W tym cukry: 39.63 g; Błonnik pok.: 51.35 g; Sól: 8.44 g;	Wartość energetyczna: 2159.75 kcal; Białko ogółem: 84.86 g; Tłuszcz: 58.49 g; Kw. tł. nasy.: 18.28 g; Węglowodany ogółem: 335.76 g; W tym cukry: 60.86 g; Błonnik pok.: 26.63 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 2823.38 kcal; Białko ogółem: 119.36 g; Tłuszcz: 95.07 g; Kw. tł. nasy.: 26.66 g; Węglowodany ogółem: 386.33 g; W tym cukry: 71.32 g; Błonnik pok.: 31.70 g; Sól: 9.26 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA LIDZBARK WARMIŃSKI

	LW- DM 1 Podstawowa	LW- DM 2 Łatwo strawna	LW- DM 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	LW- DM 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	LW- DM 9 Bogatobiałkowa		
2024-08-09 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 50 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</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 100 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</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 100 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</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 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata 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 100 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</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		Warzywa pieczone 150 g Dip ziołowy 10 g (<u>MLE.</u>)			
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
PN	Kanapka z twarogiem i salata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kanapka z twarogiem i salata (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twarożek 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kanapka z twarogiem i salata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kanapka z twarogiem i salata (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twarożek 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)			
	Wartość energetyczna: 2499.42 kcal; Białko ogółem: 99.48 g; Tłuszcz: 97.44 g; Kw. tł. nasy.: 28.78 g; Węglowodany ogółem: 322.22 g; W tym cukry: 60.28 g; Błonnik pok.: 36.16 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2264.43 kcal; Białko ogółem: 101.94 g; Tłuszcz: 78.05 g; Kw. tł. nasy.: 26.80 g; Węglowodany ogółem: 299.51 g; W tym cukry: 55.94 g; Błonnik pok.: 24.12 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 2415.02 kcal; Białko ogółem: 104.81 g; Tłuszcz: 100.18 g; Kw. tł. nasy.: 28.49 g; Węglowodany ogółem: 295.99 g; W tym cukry: 43.66 g; Błonnik pok.: 46.64 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2160.48 kcal; Białko ogółem: 105.44 g; Tłuszcz: 64.85 g; Kw. tł. nasy.: 24.48 g; Węglowodany ogółem: 298.26 g; W tym cukry: 55.73 g; Błonnik pok.: 19.32 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2354.43 kcal; Białko ogółem: 107.94 g; Tłuszcz: 81.80 g; Kw. tł. nasy.: 29.35 g; Węglowodany ogółem: 307.46 g; W tym cukry: 55.94 g; Błonnik pok.: 24.12 g; Sól: 7.54 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA LIDZBARK WARMIŃSKI

	LW- DM 1 Podstawowa	LW- DM 2 Łatwo strawna	LW- DM 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	LW- DM 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	LW- DM 9 Bogatobiałkowa	
2024-08-10 sobota	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Salatka z brokułu, oleju, koperku i tofu 100 g (SOJ.) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Salatka z brokułu, oleju, koperku i tofu 100 g (SOJ.) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-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 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Salatka z brokułu, oleju, koperku i tofu 100 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Salatka z brokułu, oleju, koperku i tofu 100 g (SOJ.) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Salatka z brokułu, oleju, koperku i tofu 100 g (SOJ.) 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.)
2024-08-10 sobota	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		
2024-08-10 sobota	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Parówki delikatne-kielbasa homogenizowana dr-wp, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej. 70 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ketchup 15g saszetka 1 szt Ogórek kiszony 80 g Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ogórek kiszony 80 g Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pomidor b/skórki 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 150 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pomidor 80 g Salata 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-pszenno-żytni 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: 2405.43 kcal; Białko ogółem: 84.55 g; Tłuszcz: 88.97 g; Kw. tł. nasy.: 26.80 g; Węglowodany ogółem: 335.13 g; W tym cukry: 74.96 g; Błonnik pok.: 33.38 g; Sól: 12.36 g;	Wartość energetyczna: 2300.59 kcal; Białko ogółem: 87.95 g; Tłuszcz: 73.13 g; Kw. tł. nasy.: 21.63 g; Węglowodany ogółem: 334.17 g; W tym cukry: 91.65 g; Błonnik pok.: 29.94 g; Sól: 7.56 g;	Wartość energetyczna: 2292.98 kcal; Białko ogółem: 94.38 g; Tłuszcz: 79.99 g; Kw. tł. nasy.: 19.35 g; Węglowodany ogółem: 319.02 g; W tym cukry: 58.86 g; Błonnik pok.: 47.19 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 2125.45 kcal; Białko ogółem: 87.06 g; Tłuszcz: 57.69 g; Kw. tł. nasy.: 18.90 g; Węglowodany ogółem: 325.20 g; W tym cukry: 88.88 g; Błonnik pok.: 26.19 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 2545.22 kcal; Białko ogółem: 102.16 g; Tłuszcz: 85.75 g; Kw. tł. nasy.: 22.07 g; Węglowodany ogółem: 355.20 g; W tym cukry: 100.21 g; Błonnik pok.: 34.19 g; Sól: 7.96 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA LIDZBARK WARMIŃSKI

	LW- DM 1 Podstawowa	LW- DM 2 Łatwo strawna	LW- DM 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	LW- DM 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	LW- DM 9 Bogatobiałkowa		
2024-08-11 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ.) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ.) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ.) Pomidor 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.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ.) Pomidor 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.) Szczypek 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 50 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 100 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 100 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 100 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	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Kanapka z jajkiem i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2562.93 kcal; Białko ogółem: 117.61 g; Tłuszcz: 93.46 g; Kw. tł. nasy.: 31.85 g; Węglowodany ogółem: 326.34 g; W tym cukry: 69.23 g; Błonnik pok.: 28.39 g; Sól: 8.99 g;	Wartość energetyczna: 2535.97 kcal; Białko ogółem: 115.27 g; Tłuszcz: 88.78 g; Kw. tł. nasy.: 31.85 g; Węglowodany ogółem: 328.26 g; W tym cukry: 68.29 g; Błonnik pok.: 22.87 g; Sól: 9.52 g;	Wartość energetyczna: 2526.32 kcal; Białko ogółem: 133.83 g; Tłuszcz: 103.59 g; Kw. tł. nasy.: 31.79 g; Węglowodany ogółem: 284.41 g; W tym cukry: 40.46 g; Błonnik pok.: 42.16 g; Sól: 9.23 g;	Wartość energetyczna: 2164.25 kcal; Białko ogółem: 93.22 g; Tłuszcz: 63.11 g; Kw. tł. nasy.: 23.69 g; Węglowodany ogółem: 315.06 g; W tym cukry: 56.67 g; Błonnik pok.: 20.12 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 2713.27 kcal; Białko ogółem: 131.06 g; Tłuszcz: 94.47 g; Kw. tł. nasy.: 31.96 g; Węglowodany ogółem: 344.99 g; W tym cukry: 76.30 g; Błonnik pok.: 24.72 g; Sól: 9.57 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA LIDZBARK WARMIŃSKI

	LW- DM 1 Podstawowa	LW- DM 2 Łatwo strawna	LW- DM 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	LW- DM 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	LW- DM 9 Bogatobiałkowa		
2024-08-12 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE, SOJ, MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Arbuz 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE, SOJ, MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Arbuz 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE, SOJ, MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE, SOJ, MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Arbuz 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE, SOJ, MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 100 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Arbuz 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
		Obiad	II ŚN		Arbuz 150 g Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
			Kapuśniak z kapusty białej * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kotlety ziemniaczane pieczone () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczarkowy 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Brokuł z sezamem i z olejem* 100 g (<u>SEZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż na sypko 200 g Klopsik drobiowy z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczarkowy 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Brokuł z sezamem i z olejem* 100 g (<u>SEZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Klopsik drobiowy z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml
			PD		Koktajl truskawkowy* b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)		
			PN	Kolaça	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE, SOJ, MLE.</u>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g (<u>MLE.</u>) Salatka z pomidora i salaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE, SOJ, MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Salatka z pomidora i salaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE, SOJ, MLE.</u>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g (<u>MLE.</u>) Salatka z pomidora i salaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)				Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 2728.18 kcal; Białko ogółem: 83.09 g; Tłuszcz: 102.93 g; Kw. tł. nasy.: 27.73 g; Węglowodany ogółem: 384.38 g; W tym cukry: 88.78 g; Błonnik pok.: 37.15 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2494.57 kcal; Białko ogółem: 82.30 g; Tłuszcz: 72.62 g; Kw. tł. nasy.: 24.37 g; Węglowodany ogółem: 391.80 g; W tym cukry: 84.61 g; Błonnik pok.: 27.74 g; Sól: 8.34 g;			Wartość energetyczna: 2534.44 kcal; Białko ogółem: 94.08 g; Tłuszcz: 102.19 g; Kw. tł. nasy.: 28.01 g; Węglowodany ogółem: 330.53 g; W tym cukry: 57.88 g; Błonnik pok.: 40.83 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 2398.23 kcal; Białko ogółem: 93.76 g; Tłuszcz: 73.90 g; Kw. tł. nasy.: 24.55 g; Węglowodany ogółem: 350.82 g; W tym cukry: 80.00 g; Błonnik pok.: 20.77 g; Sól: 6.17 g;	Wartość energetyczna: 2943.62 kcal; Białko ogółem: 113.64 g; Tłuszcz: 87.73 g; Kw. tł. nasy.: 33.56 g; Węglowodany ogółem: 438.68 g; W tym cukry: 95.61 g; Błonnik pok.: 28.68 g; Sól: 10.61 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA LIDZBARK WARMIŃSKI

	LW- DM 1 Podstawowa	LW- DM 2 Łatwo strawna	LW- DM 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	LW- DM 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	LW- DM 9 Bogatobiałkowa	
2024-08-13 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Miód (25g) 1 szt Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, JAJ, 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) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Ser żółty 25 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Makaron 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) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Miód (25g) 1 szt Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron 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) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Salata 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 (GLU PSZ, SEL) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU PSZ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy* 70 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy* 70 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki () 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (SEL) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, SEL) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU PSZ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy* 70 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki () 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy* 70 ml (GLU PSZ, SEL) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy* 70 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (SEL) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml
		PD		Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g		
	Kolaćca	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Sprot w sosie pomidorowym 50 g (RYB, SEL) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, MLE) Cwikła z chrzanem b/c 90 g (MLE, SO2) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (SOJ, MLE) Cwikła z jabłkiem b/c 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (SOJ, MLE) Cwikła z chrzanem b/c 90 g (MLE, SO2) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (SOJ, MLE) Cwikła z jabłkiem b/c 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 100 g (SOJ, MLE) Cwikła z jabłkiem b/c 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)
		PN	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (MLE, GLU OW)	Kanapka z jajkiem i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, jajko 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (MLE, GLU OW)	
		Wartość energetyczna: 2523.78 kcal; Białko ogółem: 99.08 g; Tłuszcz: 73.48 g; Kw. tł. nasy.: 22.60 g; Węglowodany ogółem: 372.68 g; W tym cukry: 74.18 g; Błonnik pok.: 42.76 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2312.44 kcal; Białko ogółem: 91.08 g; Tłuszcz: 58.51 g; Kw. tł. nasy.: 20.51 g; Węglowodany ogółem: 365.46 g; W tym cukry: 72.92 g; Błonnik pok.: 28.64 g; Sól: 8.38 g;	Wartość energetyczna: 2635.26 kcal; Białko ogółem: 112.08 g; Tłuszcz: 89.85 g; Kw. tł. nasy.: 25.90 g; Węglowodany ogółem: 358.13 g; W tym cukry: 38.65 g; Błonnik pok.: 62.17 g; Sól: 9.71 g;	Wartość energetyczna: 2278.60 kcal; Białko ogółem: 92.21 g; Tłuszcz: 56.05 g; Kw. tł. nasy.: 18.64 g; Węglowodany ogółem: 361.72 g; W tym cukry: 70.51 g; Błonnik pok.: 27.38 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 2413.92 kcal; Białko ogółem: 104.25 g; Tłuszcz: 60.61 g; Kw. tł. nasy.: 21.40 g; Węglowodany ogółem: 374.02 g; W tym cukry: 78.24 g; Błonnik pok.: 30.14 g; Sól: 10.07 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA LIDZBARK WARMIŃSKI

	LW- DM 1 Podstawowa	LW- DM 2 Łatwo strawna	LW- DM 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	LW- DM 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	LW- DM 9 Bogatobiałkowa	
2024-08-14 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 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wleprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Rozspanka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku z musem truskawkowym 300 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 60 g (SOJ) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Rozspanka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż brązowy na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 60 g (SOJ) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Papryka świeża 90 g Rozspanka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku z musem truskawkowym 300 g (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 60 g (SOJ) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Rozspanka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku z musem truskawkowym 300 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 60 g (SOJ) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Rozspanka 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 JECZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Eskalopka z kurczaka 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Salata zielona z kefirem 100 g (MLE) 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 JECZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 70 ml (GLU PSZ, SEL) Salata zielona z kefirem 100 g (MLE) Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 300 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 70 ml (GLU PSZ, SEL) Salata zielona z kefirem 100 g (MLE) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 300 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 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 JECZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 70 ml (GLU PSZ, SEL) Salata zielona z kefirem 100 g (MLE) Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Kanapka z serem żółtym i salata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, ser żółty 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Salatka caprese. 100 g (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Salatka caprese. 100 g (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Salatka caprese. 100 g (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Salatka caprese. b/skórki 100 g (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Szynka szkolna- wp. parzona 100 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Salatka caprese. 100 g (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2483.79 kcal; Białko ogółem: 87.85 g; Tłuszcz: 72.86 g; Kw. tł. nasy.: 20.98 g; Węglowodany ogółem: 384.57 g; W tym cukry: 102.66 g; Błonnik pok.: 32.12 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 2402.77 kcal; Białko ogółem: 94.06 g; Tłuszcz: 59.15 g; Kw. tł. nasy.: 20.62 g; Węglowodany ogółem: 384.76 g; W tym cukry: 102.82 g; Błonnik pok.: 26.90 g; Sól: 8.86 g;	Wartość energetyczna: 2247.00 kcal; Białko ogółem: 105.83 g; Tłuszcz: 84.20 g; Kw. tł. nasy.: 26.07 g; Węglowodany ogółem: 286.36 g; W tym cukry: 35.93 g; Błonnik pok.: 43.59 g; Sól: 9.15 g;	Wartość energetyczna: 2477.90 kcal; Białko ogółem: 98.77 g; Tłuszcz: 62.48 g; Kw. tł. nasy.: 20.40 g; Węglowodany ogółem: 391.78 g; W tym cukry: 107.22 g; Błonnik pok.: 26.36 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2696.45 kcal; Białko ogółem: 124.25 g; Tłuszcz: 69.96 g; Kw. tł. nasy.: 27.02 g; Węglowodany ogółem: 403.14 g; W tym cukry: 117.66 g; Błonnik pok.: 26.90 g; Sól: 10.44 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA LIDZBARK WARMIŃSKI

	LW- DM 1 Podstawowa	LW- DM 2 Łatwo strawna	LW- DM 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	LW- DM 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	LW- DM 9 Bogatobiałkowa	
2024-08-15 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>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>) Serek wiejski ziarnisty z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>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>) Serek wiejski ziarnisty z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska-wp. parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>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>) Serek wiejski ziarnisty z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska-wp. parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>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>) Serek wiejski ziarnisty z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska-wp. parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>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>) Serek wiejski ziarnisty z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska-wp. parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) 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 (<u>MLE, GLU OW.</u>)		Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami* b/c 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron kokardka 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowo wieprzowy* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sos jarzynowo wieprzowy* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron kokardka 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowo wieprzowy* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron kokardka 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowo wieprzowy* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z ciecierzycy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Słupki z marchewki 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Słupki z marchewki 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z ciecierzycy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Słupki z marchewki 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Słupki z marchewki 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)		
		Wartość energetyczna: 2515.97 kcal; Białko ogółem: 90.31 g; Tłuszcz: 86.76 g; Kw. tł. nasy.: 26.81 g; Węglowodany ogółem: 355.43 g; W tym cukry: 94.23 g; Błonnik pok.: 36.65 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2278.10 kcal; Białko ogółem: 90.92 g; Tłuszcz: 68.21 g; Kw. tł. nasy.: 22.26 g; Węglowodany ogółem: 335.83 g; W tym cukry: 81.31 g; Błonnik pok.: 24.74 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2448.61 kcal; Białko ogółem: 97.24 g; Tłuszcz: 77.25 g; Kw. tł. nasy.: 22.55 g; Węglowodany ogółem: 356.55 g; W tym cukry: 51.63 g; Błonnik pok.: 53.14 g; Sól: 10.69 g;	Wartość energetyczna: 2143.14 kcal; Białko ogółem: 90.47 g; Tłuszcz: 58.13 g; Kw. tł. nasy.: 19.94 g; Węglowodany ogółem: 324.00 g; W tym cukry: 74.22 g; Błonnik pok.: 20.28 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2488.46 kcal; Białko ogółem: 104.26 g; Tłuszcz: 78.02 g; Kw. tł. nasy.: 25.90 g; Węglowodany ogółem: 353.52 g; W tym cukry: 82.00 g; Błonnik pok.: 25.98 g; Sól: 8.10 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA LIDZBARK WARMIŃSKI

	LW- DM 1 Podstawowa	LW- DM 2 Łatwo strawna	LW- DM 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	LW- DM 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	LW- DM 9 Bogatobiałkowa	
2024-08-16 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 50 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>) Dżem 25 g 1 szt Nektarynka 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Nektarynka 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE</u>) Salatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Nektarynka 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		II ŚN		Nektarynka 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 młodej 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>) Surówka z kapusty młodej 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	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 młodej z olejem 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		Salatka 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 50 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>) Salatka wiosenna 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Salatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Salatka wiosenna 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Salatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Salatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		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: 2485.45 kcal; Białko ogółem: 92.59 g; Tłuszcz: 78.58 g; Kw. tł. nasy.: 20.35 g; Węglowodany ogółem: 366.73 g; W tym cukry: 88.52 g; Błonnik pok.: 30.70 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2411.46 kcal; Białko ogółem: 92.89 g; Tłuszcz: 71.81 g; Kw. tł. nasy.: 19.64 g; Węglowodany ogółem: 359.91 g; W tym cukry: 86.23 g; Błonnik pok.: 23.25 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 2264.70 kcal; Białko ogółem: 96.92 g; Tłuszcz: 80.28 g; Kw. tł. nasy.: 18.06 g; Węglowodany ogółem: 304.76 g; W tym cukry: 38.22 g; Błonnik pok.: 44.96 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 2490.58 kcal; Białko ogółem: 97.25 g; Tłuszcz: 64.22 g; Kw. tł. nasy.: 16.67 g; Węglowodany ogółem: 391.41 g; W tym cukry: 113.53 g; Błonnik pok.: 21.85 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 2544.87 kcal; Białko ogółem: 105.89 g; Tłuszcz: 76.85 g; Kw. tł. nasy.: 20.91 g; Węglowodany ogółem: 368.91 g; W tym cukry: 87.97 g; Błonnik pok.: 23.25 g; Sól: 7.25 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA LIDZBARK WARMIŃSKI

		LW- DM 1 Podstawowa	LW- DM 2 Łatwo strawna	LW- DM 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	LW- DM 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	LW- DM 9 Bogatobiałkowa
2024-08-17 sobota	Śniadanie	Płatki 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Musztarda 10 g (<u>GOR.</u>) Brokuł gotowany* 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki 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 30 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki 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 30 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki 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 30 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki 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>) Ser mozzarella kulki 80 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II SN			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>) Salatka 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 JĘCZ.</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka 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>) Salatka 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 JĘCZ.</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka 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 JĘCZ.</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka 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 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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: 2348.97 kcal; Białko ogółem: 84.64 g; Tłuszcz: 80.26 g; Kw. tł. nasy.: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 330.42 g; W tym cukry: 79.12 g; Błonnik pok.: 28.68 g; Sól: 10.49 g;	Wartość energetyczna: 2228.67 kcal; Białko ogółem: 79.42 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 24.74 g; Węglowodany ogółem: 335.18 g; W tym cukry: 76.93 g; Błonnik pok.: 28.75 g; Sól: 9.24 g;	Wartość energetyczna: 2405.62 kcal; Białko ogółem: 101.06 g; Tłuszcz: 80.04 g; Kw. tł. nasy.: 25.60 g; Węglowodany ogółem: 338.75 g; W tym cukry: 50.28 g; Błonnik pok.: 45.11 g; Sól: 9.60 g;	Wartość energetyczna: 2113.81 kcal; Białko ogółem: 78.97 g; Tłuszcz: 59.93 g; Kw. tł. nasy.: 22.49 g; Węglowodany ogółem: 326.46 g; W tym cukry: 71.28 g; Błonnik pok.: 25.96 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 2515.63 kcal; Białko ogółem: 105.52 g; Tłuszcz: 86.65 g; Kw. tł. nasy.: 31.93 g; Węglowodany ogółem: 340.85 g; W tym cukry: 77.60 g; Błonnik pok.: 28.75 g; Sól: 10.67 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA LIDZBARK WARMIŃSKI

		LW- DM 1 Podstawowa	LW- DM 2 Łatwo strawna	LW- DM 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	LW- DM 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	LW- DM 9 Bogatobiałkowa
2024-08-18, 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-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g Sałatka z pomidora ,sał zieleń i kukurydzy kons.z olejem 100 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE,</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE,</u>)	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka z pomidorów z cebulką ,olejem i natką 100 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE,</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>) 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 (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE,</u>)
	II ŚN			Arbuz 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>) Mizeria 100 g (<u>MLE,</u>) 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>) Bukiet 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>) 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 (<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>) Bukiet 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>) Bukiet 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	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 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	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) 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	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 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 100 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	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) 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
	PN	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 jajkiem i sałatą (chleb razowy 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>)	Kanapka z jajkiem i sałatą (bułka pszenna 60g, margaryna 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2549.23 kcal; Białko ogółem: 107.78 g; Tłuszcz: 87.38 g; Kw. tł. nasy.: 24.76 g; Węglowodany ogółem: 343.46 g; W tym cukry: 76.18 g; Błonnik pok.: 29.25 g; Sól: 9.18 g;	Wartość energetyczna: 2486.84 kcal; Białko ogółem: 117.61 g; Tłuszcz: 76.97 g; Kw. tł. nasy.: 23.84 g; Węglowodany ogółem: 339.88 g; W tym cukry: 76.22 g; Błonnik pok.: 24.07 g; Sól: 9.47 g;	Wartość energetyczna: 2319.63 kcal; Białko ogółem: 116.55 g; Tłuszcz: 74.65 g; Kw. tł. nasy.: 20.61 g; Węglowodany ogółem: 309.76 g; W tym cukry: 57.30 g; Błonnik pok.: 38.60 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 2199.99 kcal; Białko ogółem: 111.96 g; Tłuszcz: 62.64 g; Kw. tł. nasy.: 21.00 g; Węglowodany ogółem: 305.41 g; W tym cukry: 58.88 g; Błonnik pok.: 19.92 g; Sól: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 2561.84 kcal; Białko ogółem: 122.71 g; Tłuszcz: 79.97 g; Kw. tł. nasy.: 23.84 g; Węglowodany ogółem: 346.93 g; W tym cukry: 76.22 g; Błonnik pok.: 24.07 g; Sól: 9.62 g;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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