

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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	
2024-09-02 poniedziałek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) 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	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) 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	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Serek 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	Platki 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	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) 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 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR,) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR,) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR,) Ogórek świeży 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Szynka 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 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR,) 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: 2551.27 kcal; Białko ogółem: 96.27 g; Tłuszcz: 69.10 g; Kw. tł. nasy.: 21.51 g; Węglowodany ogółem: 399.15 g; W tym cukry: 115.90 g; Błonnik pok.: 32.90 g; Sól: 6.01 g;	Wartość energetyczna: 2459.49 kcal; Białko ogółem: 80.78 g; Tłuszcz: 84.39 g; Kw. tł. nasy.: 18.96 g; Węglowodany ogółem: 353.36 g; W tym cukry: 90.59 g; Błonnik pok.: 25.11 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 2613.73 kcal; Białko ogółem: 97.38 g; Tłuszcz: 93.75 g; Kw. tł. nasy.: 19.50 g; Węglowodany ogółem: 363.56 g; W tym cukry: 47.56 g; Błonnik pok.: 49.59 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 2444.32 kcal; Białko ogółem: 85.32 g; Tłuszcz: 82.19 g; Kw. tł. nasy.: 17.44 g; Węglowodany ogółem: 349.20 g; W tym cukry: 85.11 g; Błonnik pok.: 23.57 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 2953.29 kcal; Białko ogółem: 108.64 g; Tłuszcz: 99.28 g; Kw. tł. nasy.: 22.84 g; Węglowodany ogółem: 416.68 g; W tym cukry: 94.96 g; Błonnik pok.: 28.22 g; Sól: 8.04 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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	
2024-09-03 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>)
2024-09-03 wtorek	Obiad	Szczawiowa z ziemniakami*(<u>)</u> 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 (<u>)</u> 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 (<u>)</u> 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 (<u>)</u> 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 (<u>)</u> 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		
2024-09-03 wtorek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (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 120 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 b/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>) 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 120 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 120 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: 2513.92 kcal; Białko ogółem: 105.66 g; Tłuszcz: 81.80 g; Kw. tł. nasy.: 26.32 g; Węglowodany ogółem: 352.61 g; W tym cukry: 74.01 g; Błonnik pok.: 30.01 g; Sól: 10.68 g;	Wartość energetyczna: 2560.43 kcal; Białko ogółem: 102.61 g; Tłuszcz: 92.20 g; Kw. tł. nasy.: 27.21 g; Węglowodany ogółem: 339.11 g; W tym cukry: 65.83 g; Błonnik pok.: 21.08 g; Sól: 10.13 g;	Wartość energetyczna: 2489.87 kcal; Białko ogółem: 113.68 g; Tłuszcz: 84.15 g; Kw. tł. nasy.: 23.75 g; Węglowodany ogółem: 336.14 g; W tym cukry: 68.07 g; Błonnik pok.: 45.47 g; Sól: 9.41 g;	Wartość energetyczna: 2412.08 kcal; Białko ogółem: 102.95 g; Tłuszcz: 79.18 g; Kw. tł. nasy.: 24.60 g; Węglowodany ogółem: 329.97 g; W tym cukry: 61.78 g; Błonnik pok.: 16.97 g; Sól: 8.86 g;	Wartość energetyczna: 2771.42 kcal; Białko ogółem: 122.28 g; Tłuszcz: 104.66 g; Kw. tł. nasy.: 29.76 g; Węglowodany ogółem: 344.12 g; W tym cukry: 66.09 g; Błonnik pok.: 21.08 g; Sól: 11.02 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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	
2024-09-04 środa	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Nektarynka 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Nektarynka 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU, JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Nektarynka 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<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>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Nektarynka 150 g Sałata 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, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 70 ml (<u>GLU, PSZ, 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, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 70 ml (<u>GLU, PSZ, 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, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 70 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 300 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 70 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Selier z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 300 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 70 ml (<u>GLU, PSZ, 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, 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>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Ogórek świeży 90 g Rukola 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>) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 90 g Rukola 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>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Ogórek świeży 90 g Rukola 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>) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE.</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>) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 100 g (<u>SOJ, MLE.</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, PSZ, MLE.</u>)	Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałatą (chleb razowy 40g, margaryna 5g, serek śniadaniowy 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU, PSZ, MLE, GLU, ŻYT.</u>)	Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałatą (chleb razowy 40g, margaryna 5g, serek śniadaniowy 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU, PSZ, MLE, GLU, ŻYT.</u>)	Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałatą (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, serek śniadaniowy 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2304.72 kcal; Białko ogółem: 81.77 g; Tłuszcz: 77.93 g; Kw. tł. nasy.: 26.32 g; Węglowodany ogółem: 337.23 g; W tym cukry: 66.07 g; Błonnik pok.: 34.63 g; Sól: 7.95 g;	Wartość energetyczna: 2271.51 kcal; Białko ogółem: 81.41 g; Tłuszcz: 71.56 g; Kw. tł. nasy.: 26.71 g; Węglowodany ogółem: 339.24 g; W tym cukry: 67.26 g; Błonnik pok.: 28.15 g; Sól: 9.11 g;	Wartość energetyczna: 2211.06 kcal; Białko ogółem: 80.60 g; Tłuszcz: 78.37 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; Węglowodany ogółem: 322.17 g; W tym cukry: 38.35 g; Błonnik pok.: 47.42 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 2255.62 kcal; Białko ogółem: 84.90 g; Tłuszcz: 65.48 g; Kw. tł. nasy.: 25.94 g; Węglowodany ogółem: 345.54 g; W tym cukry: 73.89 g; Błonnik pok.: 27.04 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 2546.81 kcal; Białko ogółem: 102.52 g; Tłuszcz: 84.26 g; Kw. tł. nasy.: 31.20 g; Węglowodany ogółem: 361.30 g; W tym cukry: 79.96 g; Błonnik pok.: 29.05 g; Sól: 11.00 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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	
2024-09-05 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 JEJCZ.) 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 JEJCZ.) 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 JEJCZ.) 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 JEJCZ.) 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 z olejem* 100 g (SEL.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	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 z olejem* 100 g (SEL.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	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 z olejem* 100 g (SEL.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	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 z olejem* 100 g (SEL.) 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 z olejem* 100 g (SEL.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	
	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: 2672.09 kcal; Białko ogółem: 89.63 g; Tłuszcz: 84.59 g; Kw. tł. nasy.: 27.86 g; Węglowodany ogółem: 409.25 g; W tym cukry: 79.67 g; Błonnik pok.: 44.06 g; Sól: 10.64 g;	Wartość energetyczna: 2464.42 kcal; Białko ogółem: 86.43 g; Tłuszcz: 83.24 g; Kw. tł. nasy.: 21.65 g; Węglowodany ogółem: 355.19 g; W tym cukry: 66.23 g; Błonnik pok.: 29.83 g; Sól: 8.31 g;	Wartość energetyczna: 2648.33 kcal; Białko ogółem: 110.11 g; Tłuszcz: 94.24 g; Kw. tł. nasy.: 22.30 g; Węglowodany ogółem: 363.80 g; W tym cukry: 39.95 g; Błonnik pok.: 53.03 g; Sól: 8.67 g;	Wartość energetyczna: 2214.95 kcal; Białko ogółem: 86.64 g; Tłuszcz: 58.79 g; Kw. tł. nasy.: 18.34 g; Węglowodany ogółem: 347.30 g; W tym cukry: 61.10 g; Błonnik pok.: 26.99 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 2874.58 kcal; Białko ogółem: 120.58 g; Tłuszcz: 95.33 g; Kw. tł. nasy.: 26.72 g; Węglowodany ogółem: 397.59 g; W tym cukry: 71.32 g; Błonnik pok.: 32.36 g; Sól: 9.58 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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	
2024-09-06 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Serek naturalny Hej 150g 1 szt (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem b/c 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Serek naturalny Hej 150g 1 szt (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem b/c 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Serek naturalny Hej 150g 1 szt (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem b/c 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Serek naturalny Hej 150g 1 szt (MLE.) 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	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Serek naturalny Hej 150g 1 szt (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem b/c 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		II ŚN		Gruszka 1szt. 150 g Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)
2024-09-06 piątek	Obiad	Szpinakowa z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z ryby (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Sos koperkowy * 70 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Sos koperkowy * 70 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Sos koperkowy * 70 ml (GLU PSZ, MLE.) Brokuł gotowany* 100 g Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	
		PD		Dip ziołowy 10 g (MLE.) Frytki warzywne pieczone (marchew, burak, pietruszka) 150 g		
2024-09-06 piątek	Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkami wody wędzona parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		PN	Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarózek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twarózek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarózek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twarózek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)
		Wartość energetyczna: 2591.02 kcal; Białko ogółem: 102.00 g; Tłuszcz: 98.12 g; Kw. tł. nasy.: 28.90 g; Węglowodany ogółem: 342.70 g; W tym cukry: 60.92 g; Błonnik pok.: 39.52 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2366.83 kcal; Białko ogółem: 104.38 g; Tłuszcz: 78.57 g; Kw. tł. nasy.: 26.92 g; Węglowodany ogółem: 322.03 g; W tym cukry: 55.94 g; Błonnik pok.: 25.44 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 2404.76 kcal; Białko ogółem: 107.78 g; Tłuszcz: 85.98 g; Kw. tł. nasy.: 27.62 g; Węglowodany ogółem: 325.23 g; W tym cukry: 50.26 g; Błonnik pok.: 52.38 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 2270.88 kcal; Białko ogółem: 109.00 g; Tłuszcz: 65.45 g; Kw. tł. nasy.: 24.59 g; Węglowodany ogółem: 321.34 g; W tym cukry: 56.21 g; Błonnik pok.: 20.04 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 2456.83 kcal; Białko ogółem: 110.38 g; Tłuszcz: 82.32 g; Kw. tł. nasy.: 29.47 g; Węglowodany ogółem: 329.98 g; W tym cukry: 55.94 g; Błonnik pok.: 25.44 g; Sól: 8.18 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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
2024-09-07 sobota	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Salatka z brokołu, oleju, koperku i tofu 100 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Salatka z brokołu, oleju, koperku i tofu 100 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU, JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Salatka z brokołu, oleju, koperku i tofu 100 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Salatka z brokołu, oleju, koperku i tofu 100 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Salatka z brokołu, oleju, koperku i tofu 100 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Koperkowa z 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-kielbasa homogenizowana dr-wp, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej. 70 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ketchup 15g saszetka 1 szt Ogórek kiszony 80 g 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: 2451.23 kcal; Białko ogółem: 85.81 g; Tłuszcz: 89.31 g; Kw. tł. nasy.: 26.86 g; Węglowodany ogółem: 345.37 g; W tym cukry: 75.28 g; Błonnik pok.: 35.06 g; Sól: 12.59 g;	Wartość energetyczna: 2351.79 kcal; Białko ogółem: 89.17 g; Tłuszcz: 73.39 g; Kw. tł. nasy.: 21.69 g; Węglowodany ogółem: 345.43 g; W tym cukry: 91.65 g; Błonnik pok.: 30.60 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2338.78 kcal; Białko ogółem: 95.64 g; Tłuszcz: 80.33 g; Kw. tł. nasy.: 19.41 g; Węglowodany ogółem: 329.26 g; W tym cukry: 59.18 g; Błonnik pok.: 48.87 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 2180.65 kcal; Białko ogółem: 88.84 g; Tłuszcz: 57.99 g; Kw. tł. nasy.: 18.96 g; Węglowodany ogółem: 336.74 g; W tym cukry: 89.12 g; Błonnik pok.: 26.55 g; Sól: 6.46 g;	Wartość energetyczna: 2596.42 kcal; Białko ogółem: 103.38 g; Tłuszcz: 86.01 g; Kw. tł. nasy.: 22.13 g; Węglowodany ogółem: 366.46 g; W tym cukry: 100.21 g; Błonnik pok.: 34.85 g; Sól: 8.28 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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	
2024-09-08 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 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 120 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 120 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 120 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.) Sznajki gotowane 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	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2654.53 kcal; Białko ogółem: 120.13 g; Tłuszcz: 94.14 g; Kw. tł. nasy.: 31.97 g; Węglowodany ogółem: 346.82 g; W tym cukry: 69.87 g; Błonnik pok.: 31.75 g; Sól: 9.45 g;	Wartość energetyczna: 2638.37 kcal; Białko ogółem: 117.71 g; Tłuszcz: 89.30 g; Kw. tł. nasy.: 31.97 g; Węglowodany ogółem: 350.78 g; W tym cukry: 68.29 g; Błonnik pok.: 24.19 g; Sól: 10.16 g;	Wartość energetyczna: 2617.92 kcal; Białko ogółem: 136.35 g; Tłuszcz: 104.27 g; Kw. tł. nasy.: 31.91 g; Węglowodany ogółem: 304.89 g; W tym cukry: 41.10 g; Błonnik pok.: 45.52 g; Sól: 9.68 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: 2815.67 kcal; Białko ogółem: 133.50 g; Tłuszcz: 94.99 g; Kw. tł. nasy.: 32.08 g; Węglowodany ogółem: 367.51 g; W tym cukry: 76.30 g; Błonnik pok.: 26.04 g; Sól: 10.21 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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
2024-09-09 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 30 g (SOJ, MLE.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Arbuz 150 g Mix salat 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 30 g (SOJ, MLE.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Arbuz 150 g Mix salat 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 30 g (SOJ, MLE.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Papryka świeża 80 g Mix salat 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 30 g (SOJ, MLE.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Arbuz 150 g Mix salat 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.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Arbuz 150 g Mix salat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN			Arbuz 150 g Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej * 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 (SEZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kopytka ziemniaczane () 300 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 70 ml (GLU PSZ, MLE.) Brokuł gotowany* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej * 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 (SEZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Klopsik drobiowy z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 70 ml (GLU PSZ, MLE.) Brokuł gotowany* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) 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.)		
	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.) Salatka z pomidora i salaty 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 koperkiem 80 g (MLE.) Salatka z pomidora i salaty 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.) Salatka z pomidora i salaty 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 koperkiem 80 g (MLE.) Salatka z pomidora i salaty 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 koperkiem 150 g (MLE.) Salatka z pomidora i salaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)
	Wartość energetyczna: 2825.25 kcal; Białko ogółem: 86.28 g; Tłuszcz: 103.84 g; Kw. tł. nasy.: 27.97 g; Węglowodany ogółem: 404.85 g; W tym cukry: 89.78 g; Błonnik pok.: 40.19 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2596.97 kcal; Białko ogółem: 84.74 g; Tłuszcz: 73.14 g; Kw. tł. nasy.: 24.49 g; Węglowodany ogółem: 414.32 g; W tym cukry: 84.61 g; Błonnik pok.: 29.06 g; Sól: 8.98 g;	Wartość energetyczna: 2631.51 kcal; Białko ogółem: 97.27 g; Tłuszcz: 103.10 g; Kw. tł. nasy.: 28.25 g; Węglowodany ogółem: 351.01 g; W tym cukry: 58.88 g; Błonnik pok.: 43.87 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 2508.63 kcal; Białko ogółem: 97.32 g; Tłuszcz: 74.50 g; Kw. tł. nasy.: 24.66 g; Węglowodany ogółem: 373.90 g; W tym cukry: 80.48 g; Błonnik pok.: 21.49 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 3046.02 kcal; Białko ogółem: 116.08 g; Tłuszcz: 88.25 g; Kw. tł. nasy.: 33.68 g; Węglowodany ogółem: 461.20 g; W tym cukry: 95.61 g; Błonnik pok.: 30.00 g; Sól: 11.25 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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	
2024-09-10 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 30 g Miód (25g) 1 szt Ogórek świeży 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 30 g Miód (25g) 1 szt 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 30 g Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 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 30 g Miód (25g) 1 szt 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 Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		II ŚN		Smoothie (gruszka, szpinak i siemię) 150 g		Smoothie (gruszka, szpinak i siemię) 150 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE,</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) 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		Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Szczerb w sosie pomidorowym 50 g (<u>RYB, SEL,</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Cwikła z chrzanem b/c 90 g (<u>MLE, SOJ,</u>) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE,</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>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Cwikła z chrzanem b/c 90 g (<u>MLE, SOJ,</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>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE,</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>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 100 g (<u>SOJ, MLE,</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: 2492.74 kcal; Białko ogółem: 100.68 g; Tłuszcz: 64.96 g; Kw. tł. nasy.: 22.64 g; Węglowodany ogółem: 384.00 g; W tym cukry: 75.50 g; Błonnik pok.: 45.91 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 2364.50 kcal; Białko ogółem: 92.97 g; Tłuszcz: 58.91 g; Kw. tł. nasy.: 20.58 g; Węglowodany ogółem: 376.29 g; W tym cukry: 73.23 g; Błonnik pok.: 29.99 g; Sól: 8.72 g;	Wartość energetyczna: 2603.36 kcal; Białko ogółem: 113.01 g; Tłuszcz: 81.19 g; Kw. tł. nasy.: 25.93 g; Węglowodany ogółem: 369.88 g; W tym cukry: 39.66 g; Błonnik pok.: 64.63 g; Sól: 9.97 g;	Wartość energetyczna: 2334.66 kcal; Białko ogółem: 94.66 g; Tłuszcz: 56.49 g; Kw. tł. nasy.: 18.70 g; Węglowodany ogółem: 372.83 g; W tym cukry: 71.06 g; Błonnik pok.: 28.43 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2465.98 kcal; Białko ogółem: 106.14 g; Tłuszcz: 61.01 g; Kw. tł. nasy.: 21.47 g; Węglowodany ogółem: 384.85 g; W tym cukry: 78.55 g; Błonnik pok.: 31.49 g; Sól: 10.41 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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	
2024-09-11 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) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku z musem truskawkowym 300 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż brązowy na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Papryka świeża 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) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku z musem truskawkowym 300 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt Orzechy włoskie luskane 30 g (ORZ)		Maślanka kubek 300ml 1 szt (MLE)
2024-09-11 środa	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) Dynia 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) Dynia 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) Dynia 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)		
2024-09-11 środa	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLUPSZ, SOJ, MLE) Salatka caprese. 100 g (MLE) 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 szkolna- wp. parzona 60 g (GLUPSZ, SOJ, MLE) Salatka caprese. 100 g (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLUPSZ, SOJ, MLE) Salatka caprese. 100 g (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLUPSZ, 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 120 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 marchwiowy 300 ml	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2575.39 kcal; Białko ogółem: 90.37 g; Tłuszcz: 73.54 g; Kw. tł. nasy.: 21.10 g; Węglowodany ogółem: 405.05 g; W tym cukry: 103.30 g; Błonnik pok.: 35.48 g; Sól: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 2505.17 kcal; Białko ogółem: 96.50 g; Tłuszcz: 59.67 g; Kw. tł. nasy.: 20.74 g; Węglowodany ogółem: 407.28 g; W tym cukry: 102.82 g; Błonnik pok.: 28.22 g; Sól: 9.50 g;	Wartość energetyczna: 2357.20 kcal; Białko ogółem: 107.81 g; Tłuszcz: 84.88 g; Kw. tł. nasy.: 26.19 g; Węglowodany ogółem: 311.85 g; W tym cukry: 51.57 g; Błonnik pok.: 46.68 g; Sól: 9.97 g;	Wartość energetyczna: 2588.30 kcal; Białko ogółem: 102.33 g; Tłuszcz: 63.08 g; Kw. tł. nasy.: 20.51 g; Węglowodany ogółem: 414.86 g; W tym cukry: 107.70 g; Błonnik pok.: 27.08 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2798.85 kcal; Białko ogółem: 126.69 g; Tłuszcz: 70.48 g; Kw. tł. nasy.: 27.14 g; Węglowodany ogółem: 425.66 g; W tym cukry: 117.66 g; Błonnik pok.: 28.22 g; Sól: 11.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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	
2024-09-12 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.) Serek wiejski ziarnisty z natką pietruszki 50 g (MLE.) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (SOJ, MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata 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.) Serek wiejski ziarnisty z natką pietruszki 50 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOJ.) Pomidor 80 g Salata 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.) Serek wiejski ziarnisty z natką pietruszki 50 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOJ.) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata 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.) Serek wiejski ziarnisty z natką pietruszki 50 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 80 g Salata 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.) Serek wiejski ziarnisty z natką pietruszki 50 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOJ.) Pomidor 80 g Salata 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 mięsem 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.) 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.) Salatka 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.) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Słupki z marchewki 80 g Salata 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.) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Słupki z marchewki 80 g Salata 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.) Paszтет z ciecierzycy () 80 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Słupki z marchewki 80 g Salata 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.) 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 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Słupki z marchewki 80 g Salata lodowa 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: 2561.77 kcal; Białko ogółem: 91.57 g; Tłuszcz: 87.10 g; Kw. tł. nasy.: 26.87 g; Węglowodany ogółem: 365.67 g; W tym cukry: 94.55 g; Błonnik pok.: 38.33 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 2329.30 kcal; Białko ogółem: 92.14 g; Tłuszcz: 68.47 g; Kw. tł. nasy.: 22.32 g; Węglowodany ogółem: 347.09 g; W tym cukry: 81.31 g; Błonnik pok.: 25.40 g; Sól: 8.07 g;	Wartość energetyczna: 2494.41 kcal; Białko ogółem: 98.50 g; Tłuszcz: 77.59 g; Kw. tł. nasy.: 22.61 g; Węglowodany ogółem: 366.79 g; W tym cukry: 51.95 g; Błonnik pok.: 54.82 g; Sól: 10.92 g;	Wartość energetyczna: 2198.34 kcal; Białko ogółem: 92.25 g; Tłuszcz: 58.43 g; Kw. tł. nasy.: 20.00 g; Węglowodany ogółem: 335.54 g; W tym cukry: 74.46 g; Błonnik pok.: 20.64 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 2539.66 kcal; Białko ogółem: 105.48 g; Tłuszcz: 78.28 g; Kw. tł. nasy.: 25.96 g; Węglowodany ogółem: 364.78 g; W tym cukry: 82.00 g; Błonnik pok.: 26.64 g; Sól: 8.42 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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	
2024-09-13 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>) 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 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>) 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 120 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>) Sałatka 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 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 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 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 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 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 peęczaku, 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>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sałatka wiosenna - diety 100 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>) Sałatka wiosenna - diety 100 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>) Sałatka wiosenna 100 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałatka wiosenna - diety 100 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>) Sałatka 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: 2568.13 kcal; Białko ogółem: 94.38 g; Tłuszcz: 79.25 g; Kw. tł. nasy.: 20.49 g; Węglowodany ogółem: 385.31 g; W tym cukry: 87.74 g; Błonnik pok.: 33.45 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 2514.72 kcal; Białko ogółem: 96.00 g; Tłuszcz: 72.47 g; Kw. tł. nasy.: 19.77 g; Węglowodany ogółem: 382.00 g; W tym cukry: 86.54 g; Błonnik pok.: 25.26 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2340.26 kcal; Białko ogółem: 99.38 g; Tłuszcz: 81.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.21 g; Węglowodany ogółem: 320.91 g; W tym cukry: 35.75 g; Błonnik pok.: 48.40 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 2600.98 kcal; Białko ogółem: 100.81 g; Tłuszcz: 64.82 g; Kw. tł. nasy.: 16.78 g; Węglowodany ogółem: 414.49 g; W tym cukry: 114.01 g; Błonnik pok.: 22.57 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2648.13 kcal; Białko ogółem: 109.00 g; Tłuszcz: 77.51 g; Kw. tł. nasy.: 21.04 g; Węglowodany ogółem: 391.00 g; W tym cukry: 88.28 g; Błonnik pok.: 25.26 g; Sól: 7.91 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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
2024-09-14 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Musztarda 10 g (<u>GOR.</u>) Brokuł gotowany* 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 30 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 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 30 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 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 30 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 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>) Ser mozzarella kulki 80 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 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>) 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 JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 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 JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 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 JECZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 120 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 120 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 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: 2394.77 kcal; Białko ogółem: 85.90 g; Tłuszcz: 80.60 g; Kw. tł. nasy.: 26.50 g; Węglowodany ogółem: 340.66 g; W tym cukry: 79.44 g; Błonnik pok.: 30.36 g; Sól: 10.72 g;	Wartość energetyczna: 2279.87 kcal; Białko ogółem: 80.64 g; Tłuszcz: 69.07 g; Kw. tł. nasy.: 24.80 g; Węglowodany ogółem: 346.44 g; W tym cukry: 76.93 g; Błonnik pok.: 29.41 g; Sól: 9.56 g;	Wartość energetyczna: 2451.42 kcal; Białko ogółem: 102.32 g; Tłuszcz: 80.38 g; Kw. tł. nasy.: 25.66 g; Węglowodany ogółem: 348.99 g; W tym cukry: 50.60 g; Błonnik pok.: 46.79 g; Sól: 9.83 g;	Wartość energetyczna: 2169.01 kcal; Białko ogółem: 80.75 g; Tłuszcz: 60.23 g; Kw. tł. nasy.: 22.55 g; Węglowodany ogółem: 338.00 g; W tym cukry: 71.52 g; Błonnik pok.: 26.32 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2566.83 kcal; Białko ogółem: 106.74 g; Tłuszcz: 86.91 g; Kw. tł. nasy.: 31.99 g; Węglowodany ogółem: 352.11 g; W tym cukry: 77.60 g; Błonnik pok.: 29.41 g; Sól: 10.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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	
2024-09-15 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 50 g (MLE.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Sałatka z pomidorów, sał ziel i kukurydzy kons.z olejem 100 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.)	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 50 g (MLE.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.)	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Sałatka z pomidorów z cebulką, olejem i natką 100 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.)	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 50 g (MLE.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) 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 50 g (MLE.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.)
	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.) Mizera 100 g (MLE.) 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.) Surowka z kapusty białej z olejem b/c 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.) Surowka 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 0,33l 1 szt			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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	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 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	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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	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 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: 2640.83 kcal; Białko ogółem: 110.30 g; Tłuszcz: 88.06 g; Kw. tł. nasy.: 24.88 g; Węglowodany ogółem: 363.94 g; W tym cukry: 76.82 g; Błonnik pok.: 32.61 g; Sól: 9.64 g;	Wartość energetyczna: 2589.24 kcal; Białko ogółem: 120.05 g; Tłuszcz: 77.49 g; Kw. tł. nasy.: 23.96 g; Węglowodany ogółem: 362.40 g; W tym cukry: 76.22 g; Błonnik pok.: 25.39 g; Sól: 10.11 g;	Wartość energetyczna: 2378.23 kcal; Białko ogółem: 118.77 g; Tłuszcz: 75.33 g; Kw. tł. nasy.: 20.76 g; Węglowodany ogółem: 322.89 g; W tym cukry: 46.69 g; Błonnik pok.: 43.91 g; Sól: 8.91 g;	Wartość energetyczna: 2310.39 kcal; Białko ogółem: 115.52 g; Tłuszcz: 63.24 g; Kw. tł. nasy.: 21.10 g; Węglowodany ogółem: 328.49 g; W tym cukry: 59.36 g; Błonnik pok.: 20.64 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 2664.24 kcal; Białko ogółem: 125.15 g; Tłuszcz: 80.49 g; Kw. tł. nasy.: 23.96 g; Węglowodany ogółem: 369.45 g; W tym cukry: 76.22 g; Błonnik pok.: 25.39 g; Sól: 10.26 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,
SO2 - 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,