



Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-06 do dnia 2026-01-15 KUCHNIA LUBLIN USD

	L-USD Podstawowa	L-USD Łatwo strawna	L-USD Cukrzycowa	L-USD Bogatobiałkowa	L-USD Wysokaloryczna	L-USD Bogatostężkowa	L-USD Bezglutenowa	L-USD Beźmieczna	L-USD Truskawkowa	L-USD Wzrostowa- z ogr.śubs.pob.wydz.soków zołogikowych	L-USD Bezsolna	L-USD Vegetariańska	L-USD Ubożenergetyczna
Struktura	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU, OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU, OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ser homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU, OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Mielonka 2% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Hummus z ciecierzycy 40 g Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU, OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU, OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki kukurydżiane na mleku 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, GLU, PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 250 ml ( <b>SEL, GLU, OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 II (60%) kulek 10 g Szyunka Piatowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 250 ml ( <b>SEL, GLU, OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor białkoki 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU, OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ser homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU, OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ser homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU, OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ser homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
II SN	Budyli o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )		Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 15 g Sałata zielona 5 g Mielonka 2% 20 ml ( <b>MLE.</b> )	Budyli o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )	Maślanka 200 ml ( <b>MLE.</b> )	Budyli o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )	Sok jabłkowy 200 ml	Suchary b/c 50 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ, MLE.</b> )		Budyli o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )		Maślanka 200 ml ( <b>MLE.</b> )	
Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 300 ml ( <b>MLE, SEL, GLU, JECZ.</b> ) Ziemniaki gotowane I) 200 g Zrazik drobiowy z udca gotowany mielony 120 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 100 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Cwikła z chrzanem 100 g ( <b>MLE, SOJ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 300 ml ( <b>MLE, SEL, GLU, JECZ.</b> ) Ziemniaki gotowane I) 200 g Zrazik drobiowy z udca gotowany mielony 120 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 100 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Buraczki oprószone I) 100 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 300 ml ( <b>MLE, SEL, GLU, JECZ.</b> ) Ziemniaki gotowane I) 200 g Zrazik drobiowy z udca gotowany mielony 120 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ.</b> ) Buraczki oprószone I) b/c 200 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 300 ml ( <b>MLE, SEL, GLU, JECZ.</b> ) Ziemniaki gotowane I) 250 g Zrazik drobiowy z udca gotowany mielony 120 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 100 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Buraczki oprószone I) 100 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 350 ml ( <b>MLE, SEL, GLU, JECZ.</b> ) Ziemniaki gotowane I) 250 g Zrazik drobiowy z udca gotowany mielony 120 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 100 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Buraczki oprószone I) 100 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 300 ml ( <b>MLE, SEL, GLU, JECZ.</b> ) Ziemniaki gotowane I) 200 g Zrazik drobiowy z udca gotowany mielony 120 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 100 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Cwikła z chrzanem 100 g ( <b>MLE, SOJ.</b> ) Buraczki oprószone I) 100 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryzowa* 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane I) 200 g Zrazik drobiowy z udca gotowany mielony (bez glutenu) 120 g ( <b>JAJ.</b> ) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 100 ml ( <b>SEL.</b> ) Buraczki oprószone I) (bezglutenu) 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez młaka)* 300 ml ( <b>SEL, GLU, JECZ.</b> ) Ziemniaki gotowane I) 200 g Zrazik drobiowy z udca gotowany mielony 120 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 100 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Buraczki oprószone I) 100 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez młaka)* 300 ml ( <b>SEL, GLU, JECZ.</b> ) Ziemniaki gotowane I) 200 g Zrazik drobiowy z udca gotowany mielony 120 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 100 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Buraczki oprószone I) 100 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez młaka)* 300 ml ( <b>MLE, SEL, GLU, JECZ.</b> ) Ziemniaki gotowane I) 200 g Zrazik drobiowy z udca gotowany mielony 120 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 100 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Buraczki oprószone I) 100 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 300 ml ( <b>MLE, SEL, GLU, JECZ.</b> ) Ziemniaki gotowane I) 200 g Zrazik drobiowy z udca gotowany mielony 120 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 100 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Buraczki oprószone I) 100 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 300 ml ( <b>MLE, SEL, GLU, JECZ.</b> ) Ziemniaki gotowane I) 200 g Zrazik drobiowy z udca gotowany mielony 120 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ.</b> ) Cwikła z chrzanem b/c 100 g ( <b>MLE, SOJ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaki gotowane I) 200 g Zrazik drobiowy z udca gotowany mielony 120 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ.</b> ) Cwikła z chrzanem b/c 100 g ( <b>MLE, SOJ.</b> ) Buraczki oprószone I) 100 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD			Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 5 g Jabłko 1 szt 1 szt										
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Papparyszk szcześliński 70 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Ryz brązowy na mleku 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 80 g ( <b>MLE.</b> ) Papparyszk szcześliński 40 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, moze zawierac: ORZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 II (60%) kulek 10 g Szyunka Piatowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor białkoki 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor białkoki 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
PN	Mandarynka 150 g		Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko gotowane I.M. 0,5 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 5 g		Mandarynka 150 g				Jabłko pieczone 1 szt 1 szt		Mandarynka 150 g		
	Wartość energetyczna: 2275.71 kcal; Białko ogółem: 91.18 g; Tłuszcz: 65.97 g; Kw. II. nasy: 31.63 g; Węglowodany ogółem: 342.09 g; W tym cukry: 89.96 g; Błonnik pok.: 23.02 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 2130.12 kcal; Białko ogółem: 101.58 g; Tłuszcz: 43.81 g; Kw. II. nasy: 19.76 g; Węglowodany ogółem: 343.48 g; W tym cukry: 91.76 g; Błonnik pok.: 22.63 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 2834.97 kcal; Białko ogółem: 126.09 g; Tłuszcz: 83.64 g; Kw. II. nasy: 40.27 g; Węglowodany ogółem: 409.29 g; W tym cukry: 70.08 g; Błonnik pok.: 34.91 g; Sól: 12.16 g;	Wartość energetyczna: 2130.12 kcal; Białko ogółem: 101.58 g; Tłuszcz: 43.81 g; Kw. II. nasy: 19.76 g; Węglowodany ogółem: 343.48 g; W tym cukry: 91.76 g; Błonnik pok.: 22.63 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 2478.28 kcal; Białko ogółem: 110.06 g; Tłuszcz: 69.28 g; Kw. II. nasy: 37.69 g; Węglowodany ogółem: 367.31 g; W tym cukry: 94.37 g; Błonnik pok.: 26.87 g; Sól: 8.79 g;	Wartość energetyczna: 1944.15 kcal; Białko ogółem: 104.56 g; Tłuszcz: 40.87 g; Kw. II. nasy: 18.13 g; Węglowodany ogółem: 302.26 g; W tym cukry: 59.73 g; Błonnik pok.: 26.87 g; Sól: 8.79 g;	Wartość energetyczna: 2054.74 kcal; Białko ogółem: 91.78 g; Tłuszcz: 51.67 g; Kw. II. nasy: 19.65 g; Węglowodany ogółem: 309.49 g; W tym cukry: 91.39 g; Błonnik pok.: 22.95 g; Sól: 3.65 g;	Wartość energetyczna: 1836.37 kcal; Białko ogółem: 86.35 g; Tłuszcz: 22.37 g; Kw. II. nasy: 3.84 g; Węglowodany ogółem: 317.91 g; W tym cukry: 75.97 g; Błonnik pok.: 23.17 g; Sól: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 1868.19 kcal; Białko ogółem: 95.92 g; Tłuszcz: 22.37 g; Kw. II. nasy: 3.84 g; Węglowodany ogółem: 330.49 g; W tym cukry: 57.97 g; Błonnik pok.: 21.15 g; Sól: 5.02 g;	Wartość energetyczna: 2124.22 kcal; Białko ogółem: 106.55 g; Tłuszcz: 47.23 g; Kw. II. nasy: 19.69 g; Węglowodany ogółem: 344.00 g; W tym cukry: 92.04 g; Błonnik pok.: 22.73 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 2163.97 kcal; Białko ogółem: 104.55 g; Tłuszcz: 47.23 g; Kw. II. nasy: 21.45 g; Węglowodany ogółem: 341.11 g; W tym cukry: 90.04 g; Błonnik pok.: 22.08 g; Sól: 3.91 g;	Wartość energetyczna: 2573.97 kcal; Białko ogółem: 97.76 g; Tłuszcz: 69.62 g; Kw. II. nasy: 32.54 g; Węglowodany ogółem: 391.96 g; W tym cukry: 106.04 g; Błonnik pok.: 26.59 g; Sól: 5.02 g;	Wartość energetyczna: 1594.07 kcal; Białko ogółem: 89.03 g; Tłuszcz: 33.82 g; Kw. II. nasy: 15.21 g; Węglowodany ogółem: 243.66 g; W tym cukry: 44.91 g; Błonnik pok.: 21.57 g; Sól: 6.43 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-06 do dnia 2026-01-15 KUCHNIA LUBLIN USD

	L-USD Podstawowa	L-USD Łatwo strawna	L-USD Cukrzycowa	L-USD Bogatobiałkowa	L-USD Wysockaloryczna	L-USD Bogatostężkowa	L-USD Bezglutenowa	L-USD Bezmięczna	L-USD Trzustkowa	L-USD Wzrządowa - ogr.subs.pob.wydk.zoologicznych	L-USD Bezsolna	L-USD Vegetariańska	L-USD Ubogopenergetyczna
Straszenie	Platki pszenne na mleku 250 ml (GLU,PSZ,MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU,PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 40 g (MLE) Dżem 25g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 250 ml (GLU,PSZ,MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Fiolet zapiekany drożdżowy 40 g (MLE) Twaróg półtłusty 40 g (MLE) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU,PSZ,MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU,PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Dżem 25 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU,PSZ,MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU,PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 40 g (MLE) Dżem 25 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 250 ml (GLU,PSZ,MLE) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Dżem 25 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki kukurydziane na mleku 250 ml (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ,może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 40 g (MLE) Dżem 25 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 250 ml (GLU,PSZ,SEL) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU,PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 40 g (MLE) Dżem 25 g Szynka Piastowska-wp. wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Kukabk 10 g Dżem 25 g Szynka Piastowska-wp. wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 250 ml (GLU,PSZ,SEL) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU,PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 40 g (MLE) Dżem 25 g Szynka Piastowska-wp. wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Kukabk 10 g Dżem 25 g Szynka Piastowska-wp. wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 250 ml (GLU,PSZ,MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU,PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 40 g (MLE) Dżem 25g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 250 ml (GLU,PSZ,MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU,PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 40 g (MLE) Dżem 25g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 40 g (MLE) Dżem 25g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	II,SN	Bułka maślana 50g 1 szt (GLU,PSZ,JAJ,MLE)	Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Masło extra 82% 5g (MLE) Szynka Piastowska-wp. wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ) Salata zielona 5g Pomidor 15g Kefir 2% II 200 ml (MLE)	Bułka maślana 50g 1 szt (GLU,PSZ,JAJ,MLE)	Bułka maślana 50g 1 szt (GLU,PSZ,JAJ,MLE)	Kefir 2% II 200 ml (MLE)	Andruty 1 szt (GLU,PSZ)	Bułka maślana 50g 1 szt (GLU,PSZ,JAJ,MLE)		Kefir 2% II 200 ml (MLE)			
Obiad	Dyniowa z makaronem* 300 ml (GLU,PSZ,MLE,SEL) Ziemniaki gotowane I 200 g (RYB) Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (GLU,PSZ,JAJ,RYB) Surówka z marchwi i jabłka I 100g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 300 ml (GLU,PSZ,MLE,SEL) Ziemniaki gotowane I 200 g (RYB) Ryba smażona (Morszczuk) 100g (GLU,PSZ,JAJ,RYB) Sznajk gotowany z olejem* 100g (GLU,PSZ) Surówka z marchwi i jabłkami b/c I 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 300 ml (GLU,PSZ,MLE,SEL) Ziemniaki gotowane I 200 g (RYB) Ryba smażona (Morszczuk) 100g (GLU,PSZ,JAJ,RYB) Sznajk gotowany z olejem* 100g (GLU,PSZ) Surówka z marchwi i jabłkami b/c I 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 300 ml (GLU,PSZ,MLE,SEL) Ziemniaki gotowane I 200 g (RYB) Ryba smażona (Morszczuk) 100g (GLU,PSZ,JAJ,RYB) Sznajk gotowany z olejem* 100g (GLU,PSZ) Surówka z marchwi i jabłkami b/c I 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 350 ml (GLU,PSZ,MLE,SEL) Ziemniaki gotowane I 200 g (RYB) Ryba pieczona (Morszczuk) 100g (RYB) Sznajk gotowany z olejem* 100g (GLU,PSZ) Surówka z marchwi i jabłkami b/c I 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez glutenu)* 300 ml (MLE,SEL) Ziemniaki gotowane I 200 g (RYB) Ryba pieczona (Morszczuk) 100g (RYB) Sznajk gotowany z olejem (bez glutenu)* 100g (GLU,PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez młeki)* 300 ml (GLU,PSZ,SEL) Ziemniaki gotowane I 200 g (RYB) Ryba pieczona (Morszczuk) 100g (RYB) Sznajk gotowany z olejem (bez soli) 100 g (RYB) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez soli) 300 (GLU,PSZ,SEL) Ziemniaki gotowane I 200 g (RYB) Ryba pieczona (Morszczuk) (bez soli) 100 g (RYB) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez soli) 300 (GLU,PSZ,SEL) Ziemniaki gotowane I 200 g (RYB) Ryba pieczona (Morszczuk) (bez soli) 100 g (RYB) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez soli) 300 (GLU,PSZ,SEL) Ziemniaki gotowane I 200 g (RYB) Ryba pieczona (Morszczuk) (bez soli) 100 g (RYB) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaki gotowane I 200 g (RYB) Ryba pieczona (Morszczuk) 100g (RYB) Sznajk gotowany z olejem* 100g (GLU,PSZ) Surówka z marchwi i jabłkami b/c I 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		
	PD	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drożdżowa, parzona, z dodatkami białka wiewprzowego 25 g (MLE,może zawierać: GLU,PSZ,JAJ,SOJ,SEL,GOR) Salata zielona 5 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drożdżowa, parzona, z dodatkami białka wiewprzowego 25 g (MLE,może zawierać: GLU,PSZ,JAJ,SOJ,SEL,GOR) Salata zielona 5 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drożdżowa, parzona, z dodatkami białka wiewprzowego 25 g (MLE,może zawierać: GLU,PSZ,JAJ,SOJ,SEL,GOR) Salata zielona 5 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drożdżowa, parzona, z dodatkami białka wiewprzowego 25 g (MLE,może zawierać: GLU,PSZ,JAJ,SOJ,SEL,GOR) Salata zielona 5 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drożdżowa, parzona, z dodatkami białka wiewprzowego 25 g (MLE,może zawierać: GLU,PSZ,JAJ,SOJ,SEL,GOR) Salata zielona 5 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pastę z jaj z narką pietruszki-dieta 70 g (JAJ,MLE) Pomidor 40 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 150 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ,może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pastę z jaj z narką pietruszki-dieta 70 g (JAJ,MLE) Pomidor 40 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU,PSZ) Margarina o zawartości 3/4 II (60%) kukabk 10 g Jajko gotowane K/M 2 szt (JAJ) Pomidor 40 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU,PSZ) Margarina o zawartości 3/4 II (60%) kukabk 10 g Jajko gotowane K/M 2 szt (JAJ) Pomidor 40 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU,PSZ) Margarina o zawartości 3/4 II (60%) kukabk 10 g Jajko gotowane K/M 2 szt (JAJ) Pomidor 40 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU,PSZ) Margarina o zawartości 3/4 II (60%) kukabk 10 g Jajko gotowane K/M 2 szt (JAJ) Pomidor 40 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU,PSZ) Margarina o zawartości 3/4 II (60%) kukabk 10 g Jajko gotowane K/M 2 szt (JAJ) Pomidor 40 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pastę z jaj z narką pietruszki-dieta 70 g (JAJ,MLE) Pomidor 40 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 150 ml Kawa z młkiem instant 150 ml (MLE,GLU,ZYT,GLU,JEJCZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU,PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pastę z jaj z narką pietruszki-dieta 70 g (JAJ,MLE) Pomidor 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 150 ml Kawa z młkiem instant 150 ml (MLE,GLU,ZYT,GLU,JEJCZ)	Kasza jagłana na mleku 200 ml (MLE,GLU,PSZ,GLU,ZYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU,PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pastę z jaj z narką pietruszki-dieta 80 g (JAJ,MLE) Szynka Drożdżowa, parzona, z dodatkami białka wiewprzowego 40 g (MLE,może zawierać: GLU,PSZ,JAJ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 40 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Kawa z młkiem instant 150 ml (MLE,GLU,ZYT,GLU,JEJCZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU,PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pastę z jaj z narką pietruszki-dieta 80 g (JAJ,MLE) Pomidor 40 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 150 ml Kawa z młkiem instant 150 ml (MLE,GLU,ZYT,GLU,JEJCZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU,PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pastę z jaj z narką pietruszki-dieta 70 g (JAJ,MLE) Pomidor 40 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 150 ml Kawa z młkiem instant 150 ml (MLE,GLU,ZYT,GLU,JEJCZ)	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ,może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pastę z jaj z narką pietruszki-dieta 70 g (JAJ,MLE) Pomidor 40 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU,PSZ) Margarina o zawartości 3/4 II (60%) kukabk 10 g Jajko gotowane K/M 2 szt (JAJ) Pomidor 40 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU,PSZ) Margarina o zawartości 3/4 II (60%) kukabk 10 g Jajko gotowane K/M 2 szt (JAJ) Pomidor 40 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU,PSZ) Margarina o zawartości 3/4 II (60%) kukabk 10 g Jajko gotowane K/M 2 szt (JAJ) Pomidor 40 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU,PSZ) Margarina o zawartości 3/4 II (60%) kukabk 10 g Jajko gotowane K/M 2 szt (JAJ) Pomidor 40 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU,PSZ) Margarina o zawartości 3/4 II (60%) kukabk 10 g Jajko gotowane K/M 2 szt (JAJ) Pomidor 40 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU,PSZ) Margarina o zawartości 3/4 II (60%) kukabk 10 g Jajko gotowane K/M 2 szt (JAJ) Pomidor 40 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU,PSZ) Margarina o zawartości 3/4 II (60%) kukabk 10 g Jajko gotowane K/M 2 szt (JAJ) Pomidor 40 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PK	Chrupki kukurydziane 20 g	Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Fiolet zapiekany drożdżowy 25 g (MLE) Pomidor 15 g	Chrupki kukurydziane 20 g	Chrupki kukurydziane 20 g	Chrupki kukurydziane 20 g	Chrupki kukurydziane 20 g	Chrupki kukurydziane 20 g	Chrupki kukurydziane 20 g	Chrupki kukurydziane 20 g	Chrupki kukurydziane 20 g	Chrupki kukurydziane 20 g	Chrupki kukurydziane 20 g
	Wartość energetyczna: 2369.48 kcal; Białko ogółem: 96.50 g; Tłuszcz: 61.80 g; Kw. II. nasy: 22.02 g; Węglowodany ogółem: 367.47 g; W tym cukry: 85.34 g; Błonnik pok.: 26.19 g; Soli: 5.55 g.	Wartość energetyczna: 2213.42 kcal; Białko ogółem: 99.24 g; Tłuszcz: 52.72 g; Kw. II. nasy: 20.67 g; Węglowodany ogółem: 344.96 g; W tym cukry: 76.61 g; Błonnik pok.: 22.84 g; Soli: 5.02 g.	Wartość energetyczna: 3006.21 kcal; Białko ogółem: 150.17 g; Tłuszcz: 91.16 g; Kw. II. nasy: 37.66 g; Węglowodany ogółem: 412.75 g; W tym cukry: 84.30 g; Błonnik pok.: 37.51 g; Soli: 11.72 g.	Wartość energetyczna: 2257.19 kcal; Białko ogółem: 113.53 g; Tłuszcz: 61.02 g; Kw. II. nasy: 25.94 g; Węglowodany ogółem: 323.81 g; W tym cukry: 81.36 g; Błonnik pok.: 23.04 g; Soli: 5.20 g.	Wartość energetyczna: 2243.07 kcal; Białko ogółem: 101.63 g; Tłuszcz: 62.13 g; Kw. II. nasy: 26.70 g; Węglowodany ogółem: 353.98 g; W tym cukry: 81.36 g; Błonnik pok.: 26.76 g; Soli: 5.48 g.	Wartość energetyczna: 2052.82 kcal; Białko ogółem: 61.29 g; Tłuszcz: 58.33 g; Kw. II. nasy: 21.35 g; Węglowodany ogółem: 304.25 g; W tym cukry: 79.03 g; Błonnik pok.: 14.83 g; Soli: 4.87 g.	Wartość energetyczna: 1916.94 kcal; Białko ogółem: 94.75 g; Tłuszcz: 29.32 g; Kw. II. nasy: 9.45 g; Węglowodany ogółem: 308.00 g; W tym cukry: 99.30 g; Błonnik pok.: 22.47 g; Soli: 6.11 g.	Wartość energetyczna: 1922.20 kcal; Białko ogółem: 94.75 g; Tłuszcz: 29.32 g; Kw. II. nasy: 9.45 g; Węglowodany ogółem: 329.69 g; W tym cukry: 64.46 g; Błonnik pok.: 22.00 g; Soli: 5.43 g.	Wartość energetyczna: 2219.73 kcal; Białko ogółem: 103.26 g; Tłuszcz: 51.64 g; Kw. II. nasy: 20.50 g; Węglowodany ogółem: 345.04 g; W tym cukry: 79.47 g; Błonnik pok.: 22.45 g; Soli: 5.94 g.	Wartość energetyczna: 2211.26 kcal; Białko ogółem: 99.05 g; Tłuszcz: 52.69 g; Kw. II. nasy: 20.66 g; Węglowodany ogółem: 372.06 g; W tym cukry: 78.48 g; Błonnik pok.: 22.45 g; Soli: 5.94 g.	Wartość energetyczna: 2251.96 kcal; Białko ogółem: 68.84 g; Tłuszcz: 57.15 g; Kw. II. nasy: 22.96 g; Węglowodany ogółem: 372.06 g; W tym cukry: 84.95 g; Błonnik pok.: 20.77 g; Soli: 4.21 g.	Wartość energetyczna: 1796.24 kcal; Białko ogółem: 94.31 g; Tłuszcz: 50.39 g; Kw. II. nasy: 22.03 g; Węglowodany ogółem: 252.88 g; W tym cukry: 47.10 g; Błonnik pok.: 24.24 g; Soli: 5.51 g.	



Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-06 do dnia 2026-01-15 KUCHNIA LUBLIN UD

	L-USD Podstawowa	L-USD Lathwa strawna	L-USD Cukrzykowa	L-USD Bogobiałkowa	L-USD Wysockaloryczna	L-USD Bogotęstwowia	L-USD Bezglutenowa	L-USD Beźmieczna	L-USD Tłuszczowa	L-USD Wzradowa - z ogr.subs.pob.wydz.sokow.zołądkowych	L-USD Bezsolna	L-USD Vegetariańska	L-USD Uboogeneretyczna
Szablona	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU, OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU, OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.) Salata zielona 10 g Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU, OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (MLE.) Szyńska kuchnia z mięsa wieprzowego parzona 40 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOB.) Pomidor 40 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU, OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.) Salata zielona 10 g Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.) Salata zielona 10 g Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 250 ml (SEL, GLU, OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ) Warczak 80 g (MLE.) Salata zielona 10 g Pomidor biskrki 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 250 ml (SEL, GLU, OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ) Warczak 80 g (MLE.) Salata zielona 10 g Pomidor biskrki 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU, OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.) Salata zielona 10 g Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU, OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.) Salata zielona 10 g Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.) Salata zielona 10 g Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II SN	Goły z dżemem 120 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE.)		Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szyńska gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp, wedzona, parzona z dod. wody, b.m i z pot. kawałków mięsa 25 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, SOB.) Pomidor 15 g Salata zielona 5 g jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ) Szyńska gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp, wedzona, parzona z dod. wody, b.m i z pot. kawałków mięsa 25 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, SOB.) Pomidor 15 g Masło extra 82% 5 g (MLE.) Galaretki owocowa 100 g	Goły z dżemem 120 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE.)	Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pomidor 15 g Szyńska gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp, wedzona, parzona z dod. wody, b.m i z pot. kawałków mięsa 25 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, SOB.) Galaretki owocowa 100 g	Jabłko 1 szt 1 szt Galaretki owocowa 100 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Galaretki owocowa b/c 100 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Galaretki owocowa 100 g	Goły z dżemem 120 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE.)	Jabłko 1 szt 1 szt
Obiad	Rosół z makaronem * 300 ml (GLU, PSZ, SEL) Ryż na sypko 200 g Cwiartka z kurczaka pieczona 150 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (GLU, PSZ, SEL) Ryż na sypko 200 g Cwiartka z kurczaka pieczona 150 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami z/c 250 ml	Rosół z zacięką * 300 ml (GLU, PSZ, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Cwiartka z kurczaka pieczona 150 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (GLU, PSZ, SEL) Ryż na sypko 250 g Cwiartka z kurczaka pieczona 150 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (GLU, PSZ, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Cwiartka z kurczaka pieczona 150 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (GLU, PSZ, SEL) Ryż na sypko 200 g Cwiartka z kurczaka pieczona 150 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami z/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez glutenu)* 300 ml (SEL) Ryż na sypko 200 g Cwiartka z kurczaka pieczona 150 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (GLU, PSZ, SEL) Ryż na sypko 200 g Cwiartka z kurczaka pieczona 150 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami z/c 250 ml	Gryskowa * 300 ml (GLU, PSZ, SEL) Ryż na sypko 200 g Cwiartka z kurczaka gotowana 150 g Kompot owocowy z jabłkami z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (GLU, PSZ, SEL) Ryż na sypko 200 g Cwiartka z kurczaka gotowana 150 g Kompot owocowy z jabłkami z/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez soli)* 300 ml (GLU, PSZ, SEL) Ryż na sypko 200 g Cwiartka z kurczaka gotowana 150 g Kompot owocowy z jabłkami z/c 250 ml	Bulion warzywny z makaronem * 300 ml (GLU, PSZ, SEL) Ryż na sypko (bez soli) 200 g Kofeiny sypow 120 g (SOJ) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami z/c 250 ml	Ryż na sypko 200 g Cwiartka z kurczaka gotowana 150 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami b/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szyńska Piastowska- wp, wedzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 80 g (SOJ) Salata zielona 10 g Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szyńska Piastowska- wp, wedzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 80 g (SOJ) Salata zielona 10 g Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż brązowy na mleku 250 ml (MLE, GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szyńska Piastowska- wp, wedzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Jabko gotowane ki M 1 szt (JAJ) Szar zółty 20 g (MLE.) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szyńska Piastowska- wp, wedzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 80 g (SOJ) Salata zielona 10 g Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szyńska Piastowska- wp, wedzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 80 g (SOJ) Salata zielona 10 g Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szyńska Piastowska- wp, wedzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 80 g (SOJ) Salata zielona 10 g Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szyńska Piastowska- wp, wedzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 80 g (SOJ) Salata zielona 10 g Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szyńska Piastowska- wp, wedzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 80 g (SOJ) Salata zielona 10 g Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ) Szyńska Piastowska- wp, wedzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 80 g (SOJ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szyńska Piastowska- wp, wedzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 80 g (SOJ) Salata zielona 10 g Pomidor biskrki 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jabko gotowane ki M 1 szt (JAJ) Salata zielona 10 g Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szyńska Piastowska- wp, wedzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 80 g (SOJ) Salata zielona 10 g Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
Wartość energetyczna: 2633,99 kcal; Białko ogółem: 131,91 g; Tłuszcz: 97,17 g; Kw. II. nasy: 30,54 g; Węglowodany ogółem: 311,21 g; W tym cukry: 68,57 g; Błonnik pok.: 17,10 g; Soli: 7,31 g.	Wartość energetyczna: 2548,24 kcal; Białko ogółem: 136,24 g; Tłuszcz: 99,66 g; Kw. II. nasy: 29,97 g; Węglowodany ogółem: 308,83 g; W tym cukry: 65,73 g; Błonnik pok.: 14,55 g; Soli: 6,48 g.	Wartość energetyczna: 3149,99 kcal; Białko ogółem: 193,47 g; Tłuszcz: 119,96 g; Kw. II. nasy: 38,44 g; Węglowodany ogółem: 366,75 g; W tym cukry: 64,96 g; Błonnik pok.: 34,26 g; Soli: 11,70 g.	Wartość energetyczna: 2588,77 kcal; Białko ogółem: 138,69 g; Tłuszcz: 81,84 g; Kw. II. nasy: 31,77 g; Węglowodany ogółem: 335,47 g; W tym cukry: 66,63 g; Błonnik pok.: 16,30 g; Soli: 6,95 g.	Wartość energetyczna: 2763,73 kcal; Białko ogółem: 138,00 g; Tłuszcz: 103,24 g; Kw. II. nasy: 36,44 g; Węglowodany ogółem: 309,58 g; W tym cukry: 32,65 g; Błonnik pok.: 26,42 g; Soli: 5,16 g.	Wartość energetyczna: 2538,49 kcal; Białko ogółem: 142,70 g; Tłuszcz: 85,88 g; Kw. II. nasy: 31,59 g; Węglowodany ogółem: 309,58 g; W tym cukry: 32,65 g; Błonnik pok.: 26,42 g; Soli: 5,16 g.	Wartość energetyczna: 2402,17 kcal; Białko ogółem: 116,17 g; Tłuszcz: 79,59 g; Kw. II. nasy: 26,34 g; Węglowodany ogółem: 309,33 g; W tym cukry: 62,72 g; Błonnik pok.: 21,50 g; Soli: 4,66 g.	Wartość energetyczna: 2260,91 kcal; Białko ogółem: 126,01 g; Tłuszcz: 63,38 g; Kw. II. nasy: 14,16 g; Węglowodany ogółem: 307,14 g; W tym cukry: 50,82 g; Błonnik pok.: 19,15 g; Soli: 3,86 g.	Wartość energetyczna: 2087,79 kcal; Białko ogółem: 119,36 g; Tłuszcz: 52,10 g; Kw. II. nasy: 14,16 g; Węglowodany ogółem: 293,67 g; W tym cukry: 56,78 g; Błonnik pok.: 16,17 g; Soli: 3,86 g.	Wartość energetyczna: 2333,28 kcal; Białko ogółem: 131,44 g; Tłuszcz: 75,85 g; Kw. II. nasy: 28,49 g; Węglowodany ogółem: 304,97 g; W tym cukry: 66,45 g; Błonnik pok.: 16,07 g; Soli: 4,23 g.	Wartość energetyczna: 2371,82 kcal; Białko ogółem: 121,28 g; Tłuszcz: 78,40 g; Kw. II. nasy: 30,02 g; Węglowodany ogółem: 304,97 g; W tym cukry: 64,53 g; Błonnik pok.: 16,20 g; Soli: 4,12 g.	Wartość energetyczna: 2168,84 kcal; Białko ogółem: 87,70 g; Tłuszcz: 60,56 g; Kw. II. nasy: 21,34 g; Węglowodany ogółem: 320,60 g; W tym cukry: 68,13 g; Błonnik pok.: 24,99 g; Soli: 4,12 g.	Wartość energetyczna: 2019,44 kcal; Białko ogółem: 114,28 g; Tłuszcz: 70,24 g; Kw. II. nasy: 24,42 g; Węglowodany ogółem: 243,87 g; W tym cukry: 32,05 g; Błonnik pok.: 20,51 g; Soli: 6,98 g.	







Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-06 do dnia 2026-01-15 KUCHNIA LUBLIN OD

	L-USD Podstawowa	L-USD Latwo strawna	L-USD Cukrzycowa	L-USD Bogatobiałkowa	L-USD Wysockolaryczna	L-USD Bogatostężkowa	L-USD Bezglutenowa	L-USD Beźmieczna	L-USD Trzustkowa	L-USD Wzradowa - ogr.subs.pob.wydz.soków zołogicznych	L-USD Bezsolna	L-USD Wegetariańska	L-USD Ubożoenergetyczna
Szafa	Kaca marna na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 40 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kaca marna na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 40 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Żyło bogowy na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 40 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kaca marna na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 40 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kaca marna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kaca marna na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki kukurydżiane na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, MLE, ZAWIARZ, ORZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 40 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kaca marna na wywarze jarzynowym* 250 ml ( <b>GLU PSZ SEL.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Twarożek z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 II.(60%) kubek 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Płastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 40 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kaca marna na wywarze jarzynowym* 250 ml ( <b>GLU PSZ SEL.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Twarożek z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 II.(60%) kubek 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Płastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 40 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kaca marna na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 40 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kaca marna na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 40 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kaca marna na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 40 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 40 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II SN	Koktajl wielowocowy* 200 ml ( <b>MLE</b> )		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Pomidor 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 5 g ( <b>MLE</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Płastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> )	Koktajl wielowocowy* 200 ml ( <b>MLE</b> )	Koktajl wielowocowy* 200 ml ( <b>MLE</b> )	Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Pomidor 15 g ( <b>MLE</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Płastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> )	Koktajl wielowocowy* 200 ml ( <b>MLE</b> )	Sok jabłkowy 200 ml	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Koktajl wielowocowy* 200 ml ( <b>MLE</b> )		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami* 0 300 ml ( <b>GLU PSZ MLE SEL.</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos bolonński z mięsa wieprz. 150 g ( <b>GLU PSZ MLE SEL.</b> ) Surówka z selera i jabłka 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami* 0 300 ml ( <b>GLU PSZ MLE SEL.</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos bolonński -dieta 150g ( <b>GLU PSZ SEL.</b> ) Dymna duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami* 0 300 ml ( <b>GLU PSZ MLE SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos bolonński -dieta 150g ( <b>GLU PSZ SEL.</b> ) Dymna duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z selera i jabłka b/c ( ) 100 g ( <b>MLE SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami* 0 300 ml ( <b>GLU PSZ MLE SEL.</b> ) Makaron 220 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos bolonński -dieta 150g ( <b>GLU PSZ SEL.</b> ) Dymna duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z selera i jabłka b/c ( ) 100 g ( <b>MLE SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami* 0 300 ml ( <b>GLU PSZ MLE SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos bolonński -dieta 150g ( <b>GLU PSZ SEL.</b> ) Dymna duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z selera i jabłka b/c ( ) 100 g ( <b>MLE SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami* 0 300 ml ( <b>GLU PSZ MLE SEL.</b> ) Makaron bezglutenowy 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos bolonński -dieta 150g ( <b>GLU PSZ SEL.</b> ) Dymna duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z selera i jabłka b/c ( ) 100 g ( <b>MLE SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami* 0 300 ml ( <b>GLU PSZ MLE SEL.</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kopisłki wieprz. 100g ( <b>GLU PSZ JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ PSZ</b> ) Dymna duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami* 0 300 ml ( <b>GLU PSZ MLE SEL.</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kopisłki wieprz. 100g ( <b>GLU PSZ JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ PSZ</b> ) Dymna duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami* 0 300 ml ( <b>GLU PSZ MLE SEL.</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos bolonński -dieta 150g ( <b>GLU PSZ SEL.</b> ) Dymna duszona z olejem* 100g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami* 0 300 ml ( <b>GLU PSZ MLE SEL.</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos bolonński -dieta 150g ( <b>GLU PSZ SEL.</b> ) Dymna duszona z olejem* 100g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami* 0 300 ml ( <b>GLU PSZ MLE SEL.</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos bolonński -dieta 150g ( <b>GLU PSZ SEL.</b> ) Dymna duszona z olejem* 100g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami* 0 300 ml ( <b>GLU PSZ MLE SEL.</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos bolonński -dieta 150g ( <b>GLU PSZ SEL.</b> ) Dymna duszona z olejem* 100g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos bolonński -dieta 150g ( <b>GLU PSZ SEL.</b> ) Dymna duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z selera i jabłka b/c ( ) 100 g ( <b>MLE SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt	Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 20 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 5 g	Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 20 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 5 g	Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 20 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 5 g	Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 20 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 5 g	Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 20 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 5 g	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt
Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasztecik z fasolą ( ) 10g ( <b>GLU PSZ JAJ.</b> ) Ogórek kiszony 40 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 40 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 40 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 40 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 40 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, MLE, ZAWIARZ, ORZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Płastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 40 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Szynka Płastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 II.(60%) kubek 10 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Filet zapiekany drobiowy 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor białkórki 40 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor białkórki 40 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 40 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 40 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 40 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
Wartość energetyczna: 2246,94 kcal; Białko ogółem: 95,72 g; Tłuszcz: 62,76 g; Kw. II. nasy.: 25,40 g; Węglowodany ogółem: 349,84 g; W tym cukry: 88,71 g; Błonnik pok.: 31,78 g; Soli: 5,61 g;	Wartość energetyczna: 2115,96 kcal; Białko ogółem: 97,59 g; Tłuszcz: 51,91 g; Kw. II. nasy.: 22,13 g; Węglowodany ogółem: 322,15 g; W tym cukry: 86,71 g; Błonnik pok.: 21,50 g; Soli: 4,96 g;	Wartość energetyczna: 2781,52 kcal; Białko ogółem: 123,89 g; Tłuszcz: 83,35 g; Kw. II. nasy.: 35,18 g; Węglowodany ogółem: 395,66 g; W tym cukry: 65,03 g; Błonnik pok.: 42,27 g; Soli: 11,76 g;	Wartość energetyczna: 2308,60 kcal; Białko ogółem: 105,95 g; Tłuszcz: 57,37 g; Kw. II. nasy.: 25,02 g; Węglowodany ogółem: 351,16 g; W tym cukry: 87,32 g; Błonnik pok.: 23,35 g; Soli: 6,45 g;	Wartość energetyczna: 2302,98 kcal; Białko ogółem: 100,59 g; Tłuszcz: 62,00 g; Kw. II. nasy.: 28,23 g; Węglowodany ogółem: 343,87 g; W tym cukry: 86,29 g; Błonnik pok.: 33,49 g; Soli: 5,43 g;	Wartość energetyczna: 2108,37 kcal; Białko ogółem: 103,83 g; Tłuszcz: 56,78 g; Kw. II. nasy.: 24,67 g; Węglowodany ogółem: 304,80 g; W tym cukry: 49,43 g; Błonnik pok.: 33,26 g; Soli: 5,27 g;	Wartość energetyczna: 1965,46 kcal; Białko ogółem: 71,29 g; Tłuszcz: 58,57 g; Kw. II. nasy.: 21,01 g; Węglowodany ogółem: 296,72 g; W tym cukry: 79,53 g; Błonnik pok.: 25,14 g; Soli: 3,97 g;	Wartość energetyczna: 1817,89 kcal; Białko ogółem: 79,24 g; Tłuszcz: 39,38 g; Kw. II. nasy.: 7,85 g; Węglowodany ogółem: 299,17 g; W tym cukry: 71,79 g; Błonnik pok.: 19,94 g; Soli: 7,91 g;	Wartość energetyczna: 1933,14 kcal; Białko ogółem: 101,59 g; Tłuszcz: 38,49 g; Kw. II. nasy.: 10,29 g; Węglowodany ogółem: 301,72 g; W tym cukry: 61,12 g; Błonnik pok.: 16,65 g; Soli: 4,96 g;	Wartość energetyczna: 1995,12 kcal; Białko ogółem: 94,83 g; Tłuszcz: 50,88 g; Kw. II. nasy.: 21,46 g; Węglowodany ogółem: 296,21 g; W tym cukry: 71,79 g; Błonnik pok.: 16,65 g; Soli: 4,96 g;	Wartość energetyczna: 2120,45 kcal; Białko ogółem: 95,75 g; Tłuszcz: 56,81 g; Kw. II. nasy.: 23,25 g; Węglowodany ogółem: 314,54 g; W tym cukry: 86,01 g; Błonnik pok.: 21,71 g; Soli: 3,56 g;	Wartość energetyczna: 2175,43 kcal; Białko ogółem: 61,94 g; Tłuszcz: 51,87 g; Kw. II. nasy.: 22,00 g; Węglowodany ogółem: 354,77 g; W tym cukry: 93,56 g; Błonnik pok.: 23,53 g; Soli: 4,66 g;	Wartość energetyczna: 1652,47 kcal; Białko ogółem: 83,61 g; Tłuszcz: 48,59 g; Kw. II. nasy.: 20,29 g; Węglowodany ogółem: 225,88 g; W tym cukry: 39,22 g; Błonnik pok.: 27,42 g; Soli: 5,61 g;	

### **Oznaczenia wskaźników odż.:**

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