

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	LUBA- Papkowata	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL
2024-06-10 poniedziałek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor b/skórki 40 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Ogórek świeży 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek świeży 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 100 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml			
2024-06-10 poniedziałek	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Sos szpinakowy* 50 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Marchew gotowana z olejem () 160 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 200 g (<u>MLE,</u>) Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kopytka ziemniaczane z masłem () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD	Arbuz 150 g				Arbuz 150 g			
2024-06-10 poniedziałek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor b/skórki 40 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewrzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Papka Ob () 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewrzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Jabłko pieczone 70 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
		PN	Arbuz 150 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewrzowiny, parzona 20 g (<u>SOJ,</u>)	Arbuz 150 g	Andruty 150 szt (<u>GLU PSZ,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewrzowiny, parzona 20 g (<u>SOJ,</u>)		Arbuz 150 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	LUBA- Papkowata	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL
2024-06-10 poniedziałek	Wartość energetyczna: 2398.66 kcal; Białko ogółem: 85.42 g; Tłuszcz: 76.10 g; Kw. tł. nasy.: 29.57 g; Węglowodany ogółem: 359.37 g; W tym cukry: 89.98 g; Błonnik pok.: 33.57 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 1499.27 kcal; Białko ogółem: 58.01 g; Tłuszcz: 45.49 g; Kw. tł. nasy.: 19.67 g; Węglowodany ogółem: 224.01 g; W tym cukry: 70.24 g; Błonnik pok.: 18.53 g; Sól: 4.82 g;	Wartość energetyczna: 2163.04 kcal; Białko ogółem: 81.64 g; Tłuszcz: 65.47 g; Kw. tł. nasy.: 28.77 g; Węglowodany ogółem: 324.35 g; W tym cukry: 93.86 g; Błonnik pok.: 24.59 g; Sól: 5.83 g;	Wartość energetyczna: 15363.88 kcal; Białko ogółem: 445.88 g; Tłuszcz: 396.80 g; Kw. tł. nasy.: 61.69 g; Węglowodany ogółem: 2567.52 g; W tym cukry: 278.25 g; Błonnik pok.: 23.88 g; Sól: 5.83 g;	Wartość energetyczna: 15264.60 kcal; Białko ogółem: 447.08 g; Tłuszcz: 384.09 g; Kw. tł. nasy.: 49.56 g; Węglowodany ogółem: 2570.16 g; W tym cukry: 278.10 g; Błonnik pok.: 23.88 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2165.23 kcal; Białko ogółem: 81.64 g; Tłuszcz: 65.84 g; Kw. tł. nasy.: 17.20 g; Węglowodany ogółem: 329.43 g; W tym cukry: 69.53 g; Błonnik pok.: 47.43 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 1987.50 kcal; Białko ogółem: 98.91 g; Tłuszcz: 71.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 258.96 g; W tym cukry: 30.48 g; Błonnik pok.: 42.15 g; Sól: 2.82 g;	Wartość energetyczna: 2043.99 kcal; Białko ogółem: 57.34 g; Tłuszcz: 51.67 g; Kw. tł. nasy.: 25.65 g; Węglowodany ogółem: 350.67 g; W tym cukry: 78.70 g; Błonnik pok.: 25.65 g; Sól: 5.27 g;	Wartość energetyczna: 2425.41 kcal; Białko ogółem: 110.48 g; Tłuszcz: 79.36 g; Kw. tł. nasy.: 34.92 g; Węglowodany ogółem: 329.62 g; W tym cukry: 97.41 g; Błonnik pok.: 24.83 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2106.49 kcal; Białko ogółem: 62.22 g; Tłuszcz: 64.69 g; Kw. tł. nasy.: 27.22 g; Węglowodany ogółem: 333.63 g; W tym cukry: 75.30 g; Błonnik pok.: 30.52 g; Sól: 8.22 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	LUBA- Papkowata	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL		
2024-06-11 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 40 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Dżem 40 g Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
		ISN	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE,</u>)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)						
		Obiad	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 100 g Surówka z selera i jabłka () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 250 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Buraczki gotowane () 160 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 100 g Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 100 g Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 140 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD		Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)			Sok pomidorowy 200 ml					
Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ,</u>) Salatka wiosenna () 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ,</u>) Salatka wiosenna - diety 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ,</u>) Salatka wiosenna - diety 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ,</u>) Salatka wiosenna - diety 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ,</u>) Salatka wiosenna () 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Papka Ob () 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ,</u>) Salatka wiosenna - diety 70 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 100 g (<u>SOJ,</u>) Salatka wiosenna - diety 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ,</u>) Salatka wiosenna - diety 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ,</u>) Salatka wiosenna - diety 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ,</u>) Salatka wiosenna - diety 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	
	PN		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE,</u>)		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2154.27 kcal; Białko ogółem: 97.06 g; Tłuszcz: 52.04 g; Kw. tł. nasy.: 27.35 g; Węglowodany ogółem: 338.39 g; W tym cukry: 90.04 g; Błonnik pok.: 30.06 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 1583.31 kcal; Białko ogółem: 82.26 g; Tłuszcz: 38.23 g; Kw. tł. nasy.: 17.24 g; Węglowodany ogółem: 234.30 g; W tym cukry: 63.14 g; Błonnik pok.: 15.12 g; Sól: 4.21 g;	Wartość energetyczna: 2198.80 kcal; Białko ogółem: 101.05 g; Tłuszcz: 54.45 g; Kw. tł. nasy.: 26.31 g; Węglowodany ogółem: 336.84 g; W tym cukry: 94.53 g; Błonnik pok.: 21.10 g; Sól: 5.96 g;	Wartość energetyczna: 2198.31 kcal; Białko ogółem: 101.04 g; Tłuszcz: 54.45 g; Kw. tł. nasy.: 26.31 g; Węglowodany ogółem: 336.72 g; W tym cukry: 94.46 g; Błonnik pok.: 21.08 g; Sól: 5.95 g;	Wartość energetyczna: 2127.51 kcal; Białko ogółem: 100.66 g; Tłuszcz: 45.63 g; Kw. tł. nasy.: 15.23 g; Węglowodany ogółem: 339.75 g; W tym cukry: 77.51 g; Błonnik pok.: 21.68 g; Sól: 5.93 g;	Wartość energetyczna: 1870.61 kcal; Białko ogółem: 96.80 g; Tłuszcz: 49.78 g; Kw. tł. nasy.: 19.79 g; Węglowodany ogółem: 280.42 g; W tym cukry: 45.68 g; Błonnik pok.: 43.20 g; Sól: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 1987.50 kcal; Białko ogółem: 98.91 g; Tłuszcz: 71.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 258.96 g; W tym cukry: 30.48 g; Błonnik pok.: 42.15 g; Sól: 2.82 g;	Wartość energetyczna: 2030.16 kcal; Białko ogółem: 59.65 g; Tłuszcz: 54.89 g; Kw. tł. nasy.: 25.94 g; Węglowodany ogółem: 335.80 g; W tym cukry: 91.76 g; Błonnik pok.: 22.19 g; Sól: 5.43 g;	Wartość energetyczna: 2308.73 kcal; Białko ogółem: 117.77 g; Tłuszcz: 58.08 g; Kw. tł. nasy.: 27.48 g; Węglowodany ogółem: 339.51 g; W tym cukry: 94.53 g; Błonnik pok.: 21.10 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2148.25 kcal; Białko ogółem: 87.02 g; Tłuszcz: 60.58 g; Kw. tł. nasy.: 27.15 g; Węglowodany ogółem: 325.02 g; W tym cukry: 75.48 g; Błonnik pok.: 24.39 g; Sól: 7.32 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	LUBA- Papkowata	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	
2024-06-12 środa	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 12,5 g (MLE) Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor b/skórki 40 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12,5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12,5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Dżem 40 g Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12,5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 12,5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 150 ml (MLE)				Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 150 ml (MLE)					
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane () 100 g Marchew oprószana z olejem () 160 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL)	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Kopytka ziemniaczane () 200 g (GLU PSZ, JAJ) Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pulpet drobiowy 200 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD	Banan 1szt. 1 szt				Jabłko 1 szt. 1 szt					
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 12,5 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ) Ogórek świeży 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (SEL) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12,5 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (SEL) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (SEL) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ) Ogórek świeży 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Papka Ob () 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (SEL) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12,5 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 100 g (SOJ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (SEL) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 12,5 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (SEL) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 12,5 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (SEL) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	
	PN	Banan 1szt. 1 szt		Banan 1szt. 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW)		Banan 1szt. 1 szt			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	LUBA- Papkowata	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL
2024-06-12 środa	Wartość energetyczna: 2407.15 kcal; Białko ogółem: 79.52 g; Tłuszcz: 80.37 g; Kw. tł. nasy.: 27.48 g; Węglowodany ogółem: 356.62 g; W tym cukry: 99.61 g; Błonnik pok.: 30.24 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 1704.21 kcal; Białko ogółem: 66.29 g; Tłuszcz: 52.02 g; Kw. tł. nasy.: 18.29 g; Węglowodany ogółem: 254.28 g; W tym cukry: 87.53 g; Błonnik pok.: 21.95 g; Sól: 4.76 g;	Wartość energetyczna: 2360.58 kcal; Białko ogółem: 82.21 g; Tłuszcz: 71.98 g; Kw. tł. nasy.: 27.93 g; Węglowodany ogółem: 360.89 g; W tym cukry: 105.19 g; Błonnik pok.: 29.16 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 2360.09 kcal; Białko ogółem: 82.19 g; Tłuszcz: 71.98 g; Kw. tł. nasy.: 27.93 g; Węglowodany ogółem: 360.78 g; W tym cukry: 104.96 g; Błonnik pok.: 29.14 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 2279.29 kcal; Białko ogółem: 82.01 g; Tłuszcz: 63.16 g; Kw. tł. nasy.: 16.85 g; Węglowodany ogółem: 360.60 g; W tym cukry: 104.96 g; Błonnik pok.: 29.14 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2130.90 kcal; Białko ogółem: 78.84 g; Tłuszcz: 73.74 g; Kw. tł. nasy.: 16.28 g; Węglowodany ogółem: 309.67 g; W tym cukry: 56.59 g; Błonnik pok.: 42.06 g; Sól: 8.10 g;	Wartość energetyczna: 1987.50 kcal; Białko ogółem: 98.91 g; Tłuszcz: 71.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 258.96 g; W tym cukry: 30.48 g; Błonnik pok.: 42.15 g; Sól: 2.82 g;	Wartość energetyczna: 2181.25 kcal; Białko ogółem: 49.41 g; Tłuszcz: 64.04 g; Kw. tł. nasy.: 31.93 g; Węglowodany ogółem: 370.75 g; W tym cukry: 104.75 g; Błonnik pok.: 29.59 g; Sól: 5.86 g;	Wartość energetyczna: 2649.18 kcal; Białko ogółem: 106.82 g; Tłuszcz: 88.84 g; Kw. tł. nasy.: 31.93 g; Węglowodany ogółem: 370.75 g; W tym cukry: 105.34 g; Błonnik pok.: 29.45 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 2126.58 kcal; Białko ogółem: 74.61 g; Tłuszcz: 70.98 g; Kw. tł. nasy.: 27.75 g; Węglowodany ogółem: 311.09 g; W tym cukry: 64.39 g; Błonnik pok.: 28.76 g; Sól: 7.86 g;
Sniadanie	Platki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW, PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Ser topiony 30 g (MLE.) Herbk. czarna granulowana z cytryną z/c 40 g (MLE.) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Herbk. czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku/p 250 ml (MLE, GLU OW, PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (MLE.) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g Herbk. czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW, PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbk. czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW, PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbk. czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW, PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Herbk. czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Herbk. czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wierzbowiny, parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbk. czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW, PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 130 g (MLE.) Pomidor 60 g Herbk. czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Platki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW, PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Dżem 40 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbk. czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)			Jabłko 1 szt 1 szt					
2024-06-13 czwartek	Obiad	Ziemniaczana () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 250 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 160 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sałata szwedzka b/c () 100 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sałata szwedzka b/c () 100 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 200 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (SEL, GLU JĘCZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)					
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Sałata jarzynowa z olejem () 100 g (SEL.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Sałata jarzynowa z olejem () 60 g (SEL.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Sałata jarzynowa z olejem () 100 g (SEL.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Sałata jarzynowa z olejem () 100 g (SEL.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Sałata jarzynowa z olejem () 100 g (SEL.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Papka Ob () 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Sałata jarzynowa z olejem () 100 g (SEL.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 100 g (SOJ.) Sałata jarzynowa z olejem () 100 g (SEL.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Sałata jarzynowa z olejem () 100 g (SEL.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	LUBA- Papkowata	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL
2024-06-13 czwartek	PN	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLUPSZ, MLE</u>)					Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pojędźnica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g (<u>SOJ</u>)		Podplomyki b/c 20 g (<u>GLUPSZ, MLE</u>)		
		Wartość energetyczna: 2111.38 kcal; Białko ogółem: 77.37 g; Tłuszcz: 63.40 g; Kw. tł. nasy.: 28.90 g; Węglowodany ogółem: 323.48 g; W tym cukry: 62.95 g; Błonnik pok.: 33.68 g; Sól: 9.59 g;	Wartość energetyczna: 1766.77 kcal; Białko ogółem: 74.42 g; Tłuszcz: 58.21 g; Kw. tł. nasy.: 18.88 g; Węglowodany ogółem: 246.10 g; W tym cukry: 36.96 g; Błonnik pok.: 20.99 g; Sól: 4.56 g;	Wartość energetyczna: 2304.29 kcal; Białko ogółem: 87.56 g; Tłuszcz: 70.92 g; Kw. tł. nasy.: 24.99 g; Węglowodany ogółem: 342.33 g; W tym cukry: 66.33 g; Błonnik pok.: 27.40 g; Sól: 5.79 g;	Wartość energetyczna: 2326.57 kcal; Białko ogółem: 87.88 g; Tłuszcz: 72.94 g; Kw. tł. nasy.: 25.13 g; Węglowodany ogółem: 343.11 g; W tym cukry: 66.42 g; Błonnik pok.: 27.65 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 2245.77 kcal; Białko ogółem: 87.70 g; Tłuszcz: 64.12 g; Kw. tł. nasy.: 14.05 g; Węglowodany ogółem: 342.94 g; W tym cukry: 66.27 g; Błonnik pok.: 27.65 g; Sól: 5.92 g;	Wartość energetyczna: 2009.18 kcal; Białko ogółem: 79.29 g; Tłuszcz: 58.98 g; Kw. tł. nasy.: 13.63 g; Węglowodany ogółem: 313.11 g; W tym cukry: 50.54 g; Błonnik pok.: 47.22 g; Sól: 8.41 g;	Wartość energetyczna: 1987.50 kcal; Białko ogółem: 98.91 g; Tłuszcz: 71.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 258.96 g; W tym cukry: 30.48 g; Błonnik pok.: 42.15 g; Sól: 2.82 g;	Wartość energetyczna: 2083.98 kcal; Białko ogółem: 66.33 g; Tłuszcz: 69.22 g; Kw. tł. nasy.: 26.79 g; Węglowodany ogółem: 311.48 g; W tym cukry: 49.78 g; Błonnik pok.: 25.64 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 2408.24 kcal; Białko ogółem: 99.19 g; Tłuszcz: 75.09 g; Kw. tł. nasy.: 25.13 g; Węglowodany ogółem: 347.40 g; W tym cukry: 66.50 g; Błonnik pok.: 27.68 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 2262.65 kcal; Białko ogółem: 72.71 g; Tłuszcz: 72.68 g; Kw. tł. nasy.: 26.38 g; Węglowodany ogółem: 344.05 g; W tym cukry: 83.10 g; Błonnik pok.: 31.00 g; Sól: 7.26 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	LUBA- Papkowata	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	
2024-06-14 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Banan 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 40 g Banan 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Górek świeży 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)	Kasza manna na wywarze jarzynowym () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Dżem 40 g Banan 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 130 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		II SN	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)				
2024-06-14 piątek	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet z ryby (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn oprószony z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Bukiet jarzyn oprószony z olejem () 160 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet jarzyn oprószony z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet jarzyn oprószony z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Bukiet jarzyn oprószony z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 140 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet jarzyn oprószony z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet jarzyn oprószony z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD	Arbuz 150 g				Arbuz 150 g				
2024-06-14 piątek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor b/skórki 40 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Papka Ob () 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
		PN	Wafle ryżowe 30 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Wafle ryżowe 30 g	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>)		Wafle ryżowe 30 g		
		Wartość energetyczna: 2451.30 kcal; Białko ogółem: 79.56 g; Tłuszcz: 70.97 g; Kw. tł. nasy.: 26.11 g; Węglowodany ogółem: 386.98 g; W tym cukry: 99.12 g; Błonnik pok.: 32.69 g; Sól: 5.72 g;	Wartość energetyczna: 1717.44 kcal; Białko ogółem: 87.73 g; Tłuszcz: 54.93 g; Kw. tł. nasy.: 19.74 g; Węglowodany ogółem: 277.53 g; W tym cukry: 65.60 g; Błonnik pok.: 19.14 g; Sól: 3.53 g;	Wartość energetyczna: 2484.96 kcal; Białko ogółem: 104.19 g; Tłuszcz: 68.56 g; Kw. tł. nasy.: 26.06 g; Węglowodany ogółem: 376.00 g; W tym cukry: 101.59 g; Błonnik pok.: 28.56 g; Sól: 4.88 g;	Wartość energetyczna: 2494.03 kcal; Białko ogółem: 109.94 g; Tłuszcz: 67.10 g; Kw. tł. nasy.: 26.66 g; Węglowodany ogółem: 375.95 g; W tym cukry: 103.15 g; Błonnik pok.: 28.30 g; Sól: 4.75 g;	Wartość energetyczna: 2376.17 kcal; Białko ogółem: 96.55 g; Tłuszcz: 54.98 g; Kw. tł. nasy.: 13.51 g; Węglowodany ogółem: 387.42 g; W tym cukry: 114.93 g; Błonnik pok.: 28.43 g; Sól: 4.75 g;	Wartość energetyczna: 2089.94 kcal; Białko ogółem: 99.31 g; Tłuszcz: 71.53 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; Węglowodany ogółem: 284.24 g; W tym cukry: 54.78 g; Błonnik pok.: 41.04 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 1987.50 kcal; Białko ogółem: 98.91 g; Tłuszcz: 71.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 258.96 g; W tym cukry: 30.48 g; Błonnik pok.: 42.15 g; Sól: 2.82 g;	Wartość energetyczna: 2426.86 kcal; Białko ogółem: 77.29 g; Tłuszcz: 67.53 g; Kw. tł. nasy.: 29.40 g; Węglowodany ogółem: 392.22 g; W tym cukry: 101.84 g; Błonnik pok.: 31.52 g; Sól: 4.60 g;	Wartość energetyczna: 2701.73 kcal; Białko ogółem: 131.94 g; Tłuszcz: 79.21 g; Kw. tł. nasy.: 29.40 g; Węglowodany ogółem: 349.35 g; W tym cukry: 103.29 g; Błonnik pok.: 28.56 g; Sól: 5.32 g;	Wartość energetyczna: 2331.56 kcal; Białko ogółem: 96.13 g; Tłuszcz: 67.47 g; Kw. tł. nasy.: 25.97 g; Węglowodany ogółem: 349.35 g; W tym cukry: 98.77 g; Błonnik pok.: 30.57 g; Sól: 6.17 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	LUBA- Papkowata	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	
2024-06-15 sobota	Śniadanie	Platki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki jęczmienna na mleku /p 250 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)	Platki jęczmienna na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 100 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 150 ml (MLE.)				Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 150 ml (MLE.)				
2024-06-15 sobota	Obiad	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Bigos 300 g (GLU PSZ, SOJ, GOR.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 250 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy-dieta 100 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane () 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 160 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy-dieta 130 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy-dieta 130 g (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy-dieta 130 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 350 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy-dieta 100 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane () 250 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy-dieta 200 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy-dieta 130 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
		PD	Chrupki kukurydziane 20 g				Jabłko 1 szt 1 szt				
2024-06-15 sobota	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Hummus 30 g (SEZ.) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (SOJ.) Rukola 10 g Ogórek świeży 70 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 40 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 70 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus 30 g (SEZ.) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (SOJ.) Ogórek świeży 70 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Papka Ob () 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 70 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 100 g (SOJ.) Pomidor 70 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (SEL.) Pomidor 70 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)
		PN	Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g (SOJ.)		Jabłko 1 szt 1 szt		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	LUBA- Papkowata	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL
2024-06-15 sobota	Wartość energetyczna: 2171.28 kcal; Białko ogółem: 73.16 g; Tłuszcz: 74.25 g; Kw. tł. nasy.: 31.47 g; Węglowodany ogółem: 316.00 g; W tym cukry: 74.04 g; Błonnik pok.: 31.11 g; Sól: 10.46 g;	Wartość energetyczna: 1544.21 kcal; Białko ogółem: 65.13 g; Tłuszcz: 45.00 g; Kw. tł. nasy.: 17.97 g; Węglowodany ogółem: 230.74 g; W tym cukry: 61.60 g; Błonnik pok.: 21.81 g; Sól: 5.26 g;	Wartość energetyczna: 2203.05 kcal; Białko ogółem: 82.25 g; Tłuszcz: 66.95 g; Kw. tł. nasy.: 29.27 g; Węglowodany ogółem: 331.96 g; W tym cukry: 83.36 g; Błonnik pok.: 28.22 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 2188.38 kcal; Białko ogółem: 82.53 g; Tłuszcz: 67.50 g; Kw. tł. nasy.: 29.18 g; Węglowodany ogółem: 327.40 g; W tym cukry: 81.74 g; Błonnik pok.: 29.29 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2107.58 kcal; Białko ogółem: 82.35 g; Tłuszcz: 58.68 g; Kw. tł. nasy.: 18.11 g; Węglowodany ogółem: 327.23 g; W tym cukry: 81.59 g; Błonnik pok.: 29.29 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 1993.34 kcal; Białko ogółem: 77.53 g; Tłuszcz: 61.95 g; Kw. tł. nasy.: 17.25 g; Węglowodany ogółem: 300.51 g; W tym cukry: 54.01 g; Błonnik pok.: 40.86 g; Sól: 8.09 g;	Wartość energetyczna: 1987.50 kcal; Białko ogółem: 98.91 g; Tłuszcz: 71.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 258.96 g; W tym cukry: 30.48 g; Błonnik pok.: 42.15 g; Sól: 2.82 g;	Wartość energetyczna: 2150.23 kcal; Białko ogółem: 60.60 g; Tłuszcz: 54.64 g; Kw. tł. nasy.: 26.80 g; Węglowodany ogółem: 369.49 g; W tym cukry: 68.79 g; Błonnik pok.: 30.14 g; Sól: 5.73 g;	Wartość energetyczna: 2451.59 kcal; Białko ogółem: 104.11 g; Tłuszcz: 82.02 g; Kw. tł. nasy.: 34.16 g; Węglowodany ogółem: 338.16 g; W tym cukry: 83.75 g; Błonnik pok.: 28.36 g; Sól: 9.19 g;	Wartość energetyczna: 2099.35 kcal; Białko ogółem: 76.05 g; Tłuszcz: 67.49 g; Kw. tł. nasy.: 29.43 g; Węglowodany ogółem: 311.04 g; W tym cukry: 68.01 g; Błonnik pok.: 29.55 g; Sól: 7.80 g;
Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 40 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twarożek 70 g (MLE) Jabłko 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12,5 g (MLE) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12,5 g (MLE) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Dżem 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12,5 g (MLE) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 100 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
II ŚN		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml				
2024-06-16 niedziela	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 250 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Ziemniaki gotowane () 100 g Brokuł gotowany* 160 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Gryskowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Gryskowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane () 250 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)				Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)				
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony ostro niejadalnej 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony ostro niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 40 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12,5 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony ostro niejadalnej 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12,5 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony ostro niejadalnej 60 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony ostro niejadalnej 60 g (SOJ.) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 60 g Kawa zbożowa z młkiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony ostro niejadalnej 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Papka Ob () 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony ostro niejadalnej 60 g (SOJ.) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem/p (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 60 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12,5 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony ostro niejadalnej 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony ostro niejadalnej 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	LUBA- Papkowata	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	
2024-06-16 niedziela	PN	Ciasto drożdżowe 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>)					Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g (<u>SOJ</u>)	Ciasto drożdżowe 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>)			
		Wartość energetyczna: 2625.50 kcal; Białko ogółem: 109.97 g; Tłuszcz: 93.01 g; Kw. tł. nasy.: 39.04 g; Węglowodany ogółem: 349.00 g; W tym cukry: 66.49 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 1882.79 kcal; Białko ogółem: 94.60 g; Tłuszcz: 63.85 g; Kw. tł. nasy.: 23.62 g; Węglowodany ogółem: 237.56 g; W tym cukry: 46.53 g; Błonnik pok.: 15.41 g; Sól: 4.93 g;	Wartość energetyczna: 2607.68 kcal; Białko ogółem: 108.13 g; Tłuszcz: 87.78 g; Kw. tł. nasy.: 33.62 g; Węglowodany ogółem: 356.00 g; W tym cukry: 68.86 g; Błonnik pok.: 23.95 g; Sól: 6.30 g;	Wartość energetyczna: 2603.27 kcal; Białko ogółem: 102.22 g; Tłuszcz: 88.52 g; Kw. tł. nasy.: 32.75 g; Węglowodany ogółem: 360.07 g; W tym cukry: 72.58 g; Błonnik pok.: 25.53 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2423.91 kcal; Białko ogółem: 104.82 g; Tłuszcz: 69.92 g; Kw. tł. nasy.: 21.04 g; Węglowodany ogółem: 353.06 g; W tym cukry: 68.37 g; Błonnik pok.: 22.95 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2127.07 kcal; Białko ogółem: 104.27 g; Tłuszcz: 70.96 g; Kw. tł. nasy.: 22.24 g; Węglowodany ogółem: 286.39 g; W tym cukry: 54.10 g; Błonnik pok.: 38.80 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 1987.50 kcal; Białko ogółem: 98.91 g; Tłuszcz: 71.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 258.96 g; W tym cukry: 30.48 g; Błonnik pok.: 42.15 g; Sól: 2.82 g;	Wartość energetyczna: 2337.06 kcal; Białko ogółem: 72.13 g; Tłuszcz: 66.00 g; Kw. tł. nasy.: 29.82 g; Węglowodany ogółem: 374.56 g; W tym cukry: 70.22 g; Błonnik pok.: 26.13 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 2683.03 kcal; Białko ogółem: 119.17 g; Tłuszcz: 89.08 g; Kw. tł. nasy.: 35.72 g; Węglowodany ogółem: 360.56 g; W tym cukry: 69.89 g; Błonnik pok.: 23.39 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2040.23 kcal; Białko ogółem: 80.84 g; Tłuszcz: 55.91 g; Kw. tł. nasy.: 25.56 g; Węglowodany ogółem: 314.97 g; W tym cukry: 65.51 g; Błonnik pok.: 25.33 g; Sól: 8.87 g;
2024-06-17 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z osłonke niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Słupki z warzyw () 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 250 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z osłonke niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z osłonke niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z osłonke niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z osłonke niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Słupki z warzyw () 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z osłonke niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Słupki z warzyw () 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU OW,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z osłonke niejadalnej 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z osłonke niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g (<u>SOJ</u>)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)					
PD	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Polewka truskawkowa 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż z jabłkami 200 g Polewka truskawkowa 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż z jabłkami 350 g Polewka truskawkowa 150 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż (brązowy) z jabłkami 350 g Polewka truskawkowa b/c 150 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż (brązowy) z jabłkami 350 g Polewka truskawkowa b/c 150 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż z jabłkami 350 g Polewka truskawkowa 150 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż z jabłkami 350 g Polewka truskawkowa 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż z jabłkami 350 g Polewka truskawkowa 150 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
		Arbuz 150 g			Arbuz 150 g						

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	LUBA- Papkowata	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	
2024-06-17 poniedziałek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>)	Papka Ob () 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 130 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>)
	PN	Arbuz 150 g						Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 20 g (<u>MLE.</u>)	Arbuz 150 g		
	Wartość energetyczna: 2319,64 kcal; Białko ogółem: 84,66 g; Tłuszcz: 59,18 g; Kw. tł. nasy.: 28,13 g; Węglowodany ogółem: 375,73 g; W tym cukry: 112,13 g; Błonnik pok.: 29,04 g; Sól: 5,86 g;	Wartość energetyczna: 1592,42 kcal; Białko ogółem: 56,93 g; Tłuszcz: 35,69 g; Kw. tł. nasy.: 18,56 g; Węglowodany ogółem: 268,86 g; W tym cukry: 88,10 g; Błonnik pok.: 15,70 g; Sól: 3,74 g;	Wartość energetyczna: 2215,73 kcal; Białko ogółem: 70,02 g; Tłuszcz: 51,26 g; Kw. tł. nasy.: 27,17 g; Węglowodany ogółem: 379,15 g; W tym cukry: 106,57 g; Błonnik pok.: 21,26 g; Sól: 4,45 g;	Wartość energetyczna: 2214,76 kcal; Białko ogółem: 69,98 g; Tłuszcz: 51,26 g; Kw. tł. nasy.: 27,17 g; Węglowodany ogółem: 378,92 g; W tym cukry: 106,42 g; Błonnik pok.: 21,21 g; Sól: 4,43 g;	Wartość energetyczna: 2133,96 kcal; Białko ogółem: 69,81 g; Tłuszcz: 42,43 g; Kw. tł. nasy.: 16,10 g; Węglowodany ogółem: 378,75 g; W tym cukry: 106,27 g; Błonnik pok.: 21,21 g; Sól: 4,47 g;	Wartość energetyczna: 1860,72 kcal; Białko ogółem: 63,32 g; Tłuszcz: 44,26 g; Kw. tł. nasy.: 16,50 g; Węglowodany ogółem: 323,98 g; W tym cukry: 57,58 g; Błonnik pok.: 43,83 g; Sól: 5,43 g;	Wartość energetyczna: 1987,50 kcal; Białko ogółem: 98,91 g; Tłuszcz: 71,49 g; Kw. tł. nasy.: 24,45 g; Węglowodany ogółem: 258,96 g; W tym cukry: 30,48 g; Błonnik pok.: 42,15 g; Sól: 2,82 g;	Wartość energetyczna: 2270,34 kcal; Białko ogółem: 53,65 g; Tłuszcz: 53,32 g; Kw. tł. nasy.: 29,82 g; Węglowodany ogółem: 405,15 g; W tym cukry: 94,93 g; Błonnik pok.: 22,07 g; Sól: 2,76 g;	Wartość energetyczna: 2375,00 kcal; Białko ogółem: 84,23 g; Tłuszcz: 56,79 g; Kw. tł. nasy.: 30,04 g; Węglowodany ogółem: 392,31 g; W tym cukry: 117,60 g; Błonnik pok.: 21,79 g; Sól: 5,51 g;	Wartość energetyczna: 2067,73 kcal; Białko ogółem: 62,62 g; Tłuszcz: 50,56 g; Kw. tł. nasy.: 27,23 g; Węglowodany ogółem: 351,15 g; W tym cukry: 81,37 g; Błonnik pok.: 23,36 g; Sól: 5,74 g;	
2024-06-18 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Szczerb w sosie pomidorowym 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (mintaj) i warzyw () 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Makaron na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (mintaj) i warzyw () 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pasta z ryby gotowanej (mintaj) i warzyw () 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g	Makaron na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (mintaj) i warzyw () 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (mintaj) i warzyw () 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)	Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Dżem 40 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (mintaj) i warzyw () 130 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (mintaj) i warzyw () 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml				Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 160 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi ukraińskie* 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	LUBA- Papkowata	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	
2024-06-18 wtorek	PD	Bulka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g (<u>SOJ.</u>)				Sok pomidorowy 200 ml					
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Połędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ogórek świeży 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z młkiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 40 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Połędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z młkiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Połędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z młkiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z młkiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ogórek świeży 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Papka Ob () 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Połędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z młkiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Połędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z młkiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Połędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z młkiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
2024-06-19 środa	Śniadanie	Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku/p 250 ml (<u>MLE.</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 40 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE.</u>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE.</u>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE.</u>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL.</u>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE.</u>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 130 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml				

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	LUBA- Papkowata	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL
2024-06-19 środa	Obiad	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Gyros z kurczaka 100 g (<u>GOR.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Salata zielona z kefirem 30 g (<u>MLE.</u>) Dyńia duszona z olejem* 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazyliowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Dyńia duszona z olejem* 160 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Salata zielona z kefirem 30 g (<u>MLE.</u>) Dyńia duszona z olejem* 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Salata zielona z kefirem 30 g (<u>MLE.</u>) Dyńia duszona z olejem* 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kotlety ziemniaczane- dieta () (pieczone) 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 140 g Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD	Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)					
2024-06-19 środa	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pasztet Ciecchanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych pieczony 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Salatka z pomidorów i koperku 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Salatka z pomidorów i koperku 60 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Salatka z pomidorów i koperku 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Salatka z pomidorów i koperku 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Salatka z pomidorów i koperku 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Papka Ob () 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Salatka z pomidorów i koperku 70 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewprzowiny, parzona 100 g (<u>SOJ.</u>) Salatka z pomidorów i koperku 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Salatka z pomidorów i koperku 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
		PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka-kielbasa wiewprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w oslonce niejadalnej 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>)				Wafle ryżowe 30 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 2229.56 kcal; Białko ogółem: 89.76 g; Tłuszcz: 71.23 g; Kw. tł. nasy.: 28.88 g; Węglowodany ogółem: 315.89 g; W tym cukry: 76.74 g; Błonnik pok.: 24.54 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 1494.03 kcal; Białko ogółem: 72.05 g; Tłuszcz: 42.36 g; Kw. tł. nasy.: 18.13 g; Węglowodany ogółem: 209.57 g; W tym cukry: 54.04 g; Błonnik pok.: 13.53 g; Sól: 3.95 g;	Wartość energetyczna: 2218.37 kcal; Białko ogółem: 95.61 g; Tłuszcz: 59.70 g; Kw. tł. nasy.: 27.26 g; Węglowodany ogółem: 331.46 g; W tym cukry: 81.52 g; Błonnik pok.: 21.83 g; Sól: 5.72 g;	Wartość energetyczna: 2137.57 kcal; Białko ogółem: 95.44 g; Tłuszcz: 50.87 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 331.28 g; W tym cukry: 81.37 g; Błonnik pok.: 21.83 g; Sól: 5.76 g;	Wartość energetyczna: 1954.53 kcal; Białko ogółem: 86.73 g; Tłuszcz: 52.54 g; Kw. tł. nasy.: 16.94 g; Węglowodany ogółem: 299.04 g; W tym cukry: 58.85 g; Błonnik pok.: 37.15 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 1987.50 kcal; Białko ogółem: 98.91 g; Tłuszcz: 71.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 258.96 g; W tym cukry: 30.48 g; Błonnik pok.: 42.15 g; Sól: 2.82 g;	Wartość energetyczna: 2178.85 kcal; Białko ogółem: 48.63 g; Tłuszcz: 57.58 g; Kw. tł. nasy.: 24.96 g; Węglowodany ogółem: 371.51 g; W tym cukry: 60.55 g; Błonnik pok.: 22.93 g; Sól: 4.47 g;	Wartość energetyczna: 2369.64 kcal; Białko ogółem: 117.87 g; Tłuszcz: 65.01 g; Kw. tł. nasy.: 28.41 g; Węglowodany ogółem: 335.04 g; W tym cukry: 81.52 g; Błonnik pok.: 21.83 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 2240.54 kcal; Białko ogółem: 71.44 g; Tłuszcz: 55.67 g; Kw. tł. nasy.: 24.06 g; Węglowodany ogółem: 371.11 g; W tym cukry: 75.07 g; Błonnik pok.: 25.12 g; Sól: 6.92 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	LUBA- Papkowata	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	
2024-06-20 czwartek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 12,5 g (MLE) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12,5 g (MLE) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12,5 g (MLE) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12,5 g (MLE) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 100 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 12,5 g (MLE) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
		II ŚN	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 20 g (MLE)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)					
		Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 350 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 250 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 160 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 200 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g (GLU PSZ, SEL) Seiler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL)	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 250 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 200 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD		Chrupki kukurydziane 20 g			Jabłko 1 szt 1 szt				
Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 12,5 g (MLE) Pasztet z ciecierzycy () 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12,5 g (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12,5 g (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet z ciecierzycy () 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Papka Ob () 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12,5 g (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 100 g (SOJ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 12,5 g (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ) Jabłko pieczone 70 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	LUBA- Papkowata	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL
2024-06-20 czwartek	PN	Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g (<u>SOJ.</u>)		Jabłko 1 szt 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2393.45 kcal; Białko ogółem: 76.14 g; Tłuszcz: 85.50 g; Kw. tł. nasy.: 32.95 g; Węglowodany ogółem: 341.68 g; W tym cukry: 79.48 g; Błonnik pok.: 34.92 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 1677.92 kcal; Białko ogółem: 68.64 g; Tłuszcz: 49.31 g; Kw. tł. nasy.: 19.85 g; Węglowodany ogółem: 249.65 g; W tym cukry: 45.82 g; Błonnik pok.: 21.14 g; Sól: 5.24 g;	Wartość energetyczna: 2285.71 kcal; Białko ogółem: 85.28 g; Tłuszcz: 66.88 g; Kw. tł. nasy.: 27.76 g; Węglowodany ogółem: 347.48 g; W tym cukry: 79.80 g; Błonnik pok.: 25.33 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 2299.32 kcal; Białko ogółem: 82.38 g; Tłuszcz: 68.56 g; Kw. tł. nasy.: 27.86 g; Węglowodany ogółem: 350.61 g; W tym cukry: 80.24 g; Błonnik pok.: 26.20 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 2218.52 kcal; Białko ogółem: 82.21 g; Tłuszcz: 59.73 g; Kw. tł. nasy.: 16.78 g; Węglowodany ogółem: 350.43 g; W tym cukry: 80.09 g; Błonnik pok.: 26.20 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2182.25 kcal; Białko ogółem: 78.46 g; Tłuszcz: 68.49 g; Kw. tł. nasy.: 18.23 g; Węglowodany ogółem: 328.50 g; W tym cukry: 63.55 g; Błonnik pok.: 52.79 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 1987.50 kcal; Białko ogółem: 98.91 g; Tłuszcz: 71.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 258.96 g; W tym cukry: 30.48 g; Błonnik pok.: 42.15 g; Sól: 2.82 g;	Wartość energetyczna: 2057.83 kcal; Białko ogółem: 59.72 g; Tłuszcz: 52.54 g; Kw. tł. nasy.: 25.20 g; Węglowodany ogółem: 348.49 g; W tym cukry: 64.15 g; Błonnik pok.: 24.86 g; Sól: 4.97 g;	Wartość energetyczna: 2407.89 kcal; Białko ogółem: 94.24 g; Tłuszcz: 74.99 g; Kw. tł. nasy.: 30.30 g; Węglowodany ogółem: 350.67 g; W tym cukry: 80.06 g; Błonnik pok.: 25.33 g; Sól: 8.78 g;	Wartość energetyczna: 2193.33 kcal; Białko ogółem: 78.78 g; Tłuszcz: 66.04 g; Kw. tł. nasy.: 27.75 g; Węglowodany ogółem: 332.33 g; W tym cukry: 67.81 g; Błonnik pok.: 25.95 g; Sól: 8.18 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	LUBA- Papkowata	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL		
2024-06-21 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Arbuz 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Arbuz 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Dżem 40 g Arbuz 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 40 g Arbuz 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Dżem 40 g Arbuz 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Dżem 40 g Arbuz 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Dżem 40 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Arbuz 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
		II SN	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml					
		Obiad	Kalaforowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 160 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba gotowana (Morszczuk) 150 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)					
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salatka wiosenna () 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salatka wiosenna - diety 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salatka wiosenna - diety 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Salatka wiosenna - diety 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Salatka wiosenna - diety 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salatka wiosenna () 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Papka Ob () 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salatka wiosenna - diety 70 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Salatka wiosenna - diety 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salatka wiosenna - diety 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
PN	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)					Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 20 g (<u>MLE.</u>)		Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)				
	Wartość energetyczna: 2447.86 kcal; Białko ogółem: 96.84 g; Tłuszcz: 73.79 g; Kw. tł. nasy.: 27.26 g; Węglowodany ogółem: 361.27 g; W tym cukry: 87.95 g; Błonnik pok.: 28.33 g; Sól: 5.92 g;	Wartość energetyczna: 1600.96 kcal; Białko ogółem: 82.00 g; Tłuszcz: 43.07 g; Kw. tł. nasy.: 17.19 g; Węglowodany ogółem: 228.45 g; W tym cukry: 58.03 g; Błonnik pok.: 15.85 g; Sól: 3.22 g;	Wartość energetyczna: 2292.26 kcal; Białko ogółem: 102.15 g; Tłuszcz: 60.30 g; Kw. tł. nasy.: 26.20 g; Węglowodany ogółem: 346.14 g; W tym cukry: 79.01 g; Błonnik pok.: 22.88 g; Sól: 4.77 g;	Wartość energetyczna: 2301.56 kcal; Białko ogółem: 98.18 g; Tłuszcz: 56.18 g; Kw. tł. nasy.: 25.10 g; Węglowodany ogółem: 361.82 g; W tym cukry: 94.62 g; Błonnik pok.: 23.20 g; Sól: 4.60 g;	Wartość energetyczna: 2220.76 kcal; Białko ogółem: 98.01 g; Tłuszcz: 47.35 g; Kw. tł. nasy.: 14.02 g; Węglowodany ogółem: 305.47 g; W tym cukry: 71.46 g; Błonnik pok.: 38.25 g; Sól: 5.50 g;	Wartość energetyczna: 1987.50 kcal; Białko ogółem: 98.91 g; Tłuszcz: 71.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 258.96 g; W tym cukry: 30.48 g; Błonnik pok.: 42.15 g; Sól: 2.82 g;	Wartość energetyczna: 1952.39 kcal; Białko ogółem: 91.71 g; Tłuszcz: 48.75 g; Kw. tł. nasy.: 14.68 g; Węglowodany ogółem: 305.47 g; W tym cukry: 71.46 g; Błonnik pok.: 38.25 g; Sól: 5.50 g;	Wartość energetyczna: 2206.08 kcal; Białko ogółem: 74.82 g; Tłuszcz: 59.31 g; Kw. tł. nasy.: 26.61 g; Węglowodany ogółem: 355.44 g; W tym cukry: 77.18 g; Błonnik pok.: 25.02 g; Sól: 4.43 g;	Wartość energetyczna: 2500.14 kcal; Białko ogółem: 132.32 g; Tłuszcz: 69.07 g; Kw. tł. nasy.: 29.33 g; Węglowodany ogółem: 347.92 g; W tym cukry: 80.29 g; Błonnik pok.: 22.88 g; Sól: 5.25 g;	Wartość energetyczna: 2186.66 kcal; Białko ogółem: 86.29 g; Tłuszcz: 58.93 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 339.94 g; W tym cukry: 93.69 g; Błonnik pok.: 25.63 g; Sól: 6.10 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	LUBA- Papkowata	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL
2024-06-22 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 80 g (<u>SOJ,</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 50 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</u>) Pomidor b/skórki 40 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</u>) Pomidor 50 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</u>) Pomidor b/skórki 50 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</u>) Pomidor 50 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</u>) Pomidor 50 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</u>) Pomidor 50 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 150 ml (<u>MLE,</u>)			Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 150 ml (<u>MLE,</u>)				
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Gulasz z udźca indyka 130 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza kuskus/sypko 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka wykwiwna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 250 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz z udźca indyka 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza kuskus/sypko 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 160 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz z udźca indyka 130 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza kuskus/sypko 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Gulasz z udźca indyka 130 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka wykwiwna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz warzywny dieta* 130 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza kuskus/sypko 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz z udźca indyka 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza kuskus/sypko 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza kuskus/sypko 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Gulasz z udźca indyka 130 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Chrupki kukurydziane 20 g			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 15 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</u>)	Papka Ob () 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 35 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 75 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</u>)
PN		Banan 1szt. 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 20 g (<u>MLE,</u>)			Banan 1szt. 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2430.82 kcal; Białko ogółem: 77.99 g; Tłuszcz: 82.98 g; Kw. tł. nasy.: 30.29 g; Węglowodany ogółem: 349.46 g; W tym cukry: 100.25 g; Błonnik pok.: 29.66 g; Sól: 9.72 g;	Wartość energetyczna: 1879.68 kcal; Białko ogółem: 69.77 g; Tłuszcz: 53.10 g; Kw. tł. nasy.: 18.78 g; Węglowodany ogółem: 287.67 g; W tym cukry: 83.58 g; Błonnik pok.: 23.05 g; Sól: 5.46 g;	Wartość energetyczna: 2399.55 kcal; Białko ogółem: 82.12 g; Tłuszcz: 73.62 g; Kw. tł. nasy.: 29.18 g; Węglowodany ogółem: 361.17 g; W tym cukry: 104.00 g; Błonnik pok.: 27.90 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2399.14 kcal; Białko ogółem: 81.93 g; Tłuszcz: 64.79 g; Kw. tł. nasy.: 29.18 g; Węglowodany ogółem: 361.08 g; W tym cukry: 103.93 g; Błonnik pok.: 27.88 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2318.34 kcal; Białko ogółem: 81.93 g; Tłuszcz: 64.79 g; Kw. tł. nasy.: 18.10 g; Węglowodany ogółem: 360.90 g; W tym cukry: 103.78 g; Błonnik pok.: 27.88 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2040.21 kcal; Białko ogółem: 77.37 g; Tłuszcz: 71.89 g; Kw. tł. nasy.: 19.12 g; Węglowodany ogółem: 289.36 g; W tym cukry: 46.25 g; Błonnik pok.: 37.83 g; Sól: 8.09 g;	Wartość energetyczna: 1987.50 kcal; Białko ogółem: 98.91 g; Tłuszcz: 71.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 258.96 g; W tym cukry: 30.48 g; Błonnik pok.: 42.15 g; Sól: 2.82 g;	Wartość energetyczna: 2360.71 kcal; Białko ogółem: 52.74 g; Tłuszcz: 66.32 g; Kw. tł. nasy.: 27.95 g; Węglowodany ogółem: 399.62 g; W tym cukry: 96.55 g; Błonnik pok.: 31.90 g; Sól: 5.58 g;	Wartość energetyczna: 2533.62 kcal; Białko ogółem: 90.99 g; Tłuszcz: 83.85 g; Kw. tł. nasy.: 32.60 g; Węglowodany ogółem: 362.58 g; W tym cukry: 104.26 g; Błonnik pok.: 27.92 g; Sól: 8.10 g;	Wartość energetyczna: 2165.55 kcal; Białko ogółem: 74.52 g; Tłuszcz: 72.62 g; Kw. tł. nasy.: 29.00 g; Węglowodany ogółem: 311.37 g; W tym cukry: 63.20 g; Błonnik pok.: 27.50 g; Sól: 8.14 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	LUBA- Papkowata	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	
2024-06-23 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)	Kasza manna na wywarze jarzynowym () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Dżem 40 g Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 130 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)					
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Mizeria 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 80 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 160 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Mizeria 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 140 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi ukraińskie * 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt					
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Sniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Sniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 40 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Sniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Sniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Papka Ob () 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Sniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Sniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 100 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Sniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	LUBA- Papkowata	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	
2024-06-23	niedziela	Bułka masłiana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)					Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE,</u>)		Bułka masłiana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)			
		Wartość energetyczna: 2139.05 kcal; Białko ogółem: 94.21 g; Tłuszcz: 56.61 g; Kw. tł. nasy.: 26.50 g; Węglowodany ogółem: 320.83 g; W tym cukry: 52.56 g; Błonnik pok.: 19.87 g; Sól: 8.90 g;	Wartość energetyczna: 1652.54 kcal; Białko ogółem: 85.75 g; Tłuszcz: 47.10 g; Kw. tł. nasy.: 20.96 g; Węglowodany ogółem: 224.73 g; W tym cukry: 38.61 g; Błonnik pok.: 12.81 g; Sól: 4.45 g;	Wartość energetyczna: 2238.95 kcal; Białko ogółem: 107.56 g; Tłuszcz: 58.21 g; Kw. tł. nasy.: 27.72 g; Węglowodany ogółem: 325.52 g; W tym cukry: 56.33 g; Błonnik pok.: 15.09 g; Sól: 5.58 g;	Wartość energetyczna: 2237.98 kcal; Białko ogółem: 107.52 g; Tłuszcz: 58.21 g; Kw. tł. nasy.: 27.72 g; Węglowodany ogółem: 325.30 g; W tym cukry: 56.17 g; Błonnik pok.: 15.04 g; Sól: 5.56 g;	Wartość energetyczna: 2142.39 kcal; Białko ogółem: 106.80 g; Tłuszcz: 48.33 g; Kw. tł. nasy.: 16.54 g; Węglowodany ogółem: 324.34 g; W tym cukry: 55.60 g; Błonnik pok.: 15.05 g; Sól: 5.58 g;	Wartość energetyczna: 1889.48 kcal; Białko ogółem: 98.30 g; Tłuszcz: 50.25 g; Kw. tł. nasy.: 18.75 g; Węglowodany ogółem: 276.51 g; W tym cukry: 43.54 g; Błonnik pok.: 35.06 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 1987.50 kcal; Białko ogółem: 98.91 g; Tłuszcz: 71.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 258.96 g; W tym cukry: 30.48 g; Błonnik pok.: 42.15 g; Sól: 2.82 g;	Wartość energetyczna: 2219.39 kcal; Białko ogółem: 71.46 g; Tłuszcz: 62.60 g; Kw. tł. nasy.: 29.32 g; Węglowodany ogółem: 348.53 g; W tym cukry: 56.22 g; Błonnik pok.: 18.29 g; Sól: 5.22 g;	Wartość energetyczna: 2447.32 kcal; Białko ogółem: 133.42 g; Tłuszcz: 68.68 g; Kw. tł. nasy.: 31.95 g; Węglowodany ogółem: 328.15 g; W tym cukry: 58.07 g; Błonnik pok.: 15.09 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 1985.86 kcal; Białko ogółem: 70.41 g; Tłuszcz: 65.51 g; Kw. tł. nasy.: 32.77 g; Węglowodany ogółem: 282.64 g; W tym cukry: 54.96 g; Błonnik pok.: 15.65 g; Sól: 5.97 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczanowa	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna	LUBA- Specjalna	
2024-06-10 poniedziałek	Śniadanie	Suchary b/c 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ</u>) Ogórek świeży 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ</u>) Ogórek świeży 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ</u>) Ogórek świeży 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli 80 g Ogórek świeży 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		II ŚN					Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml			
		Obiad	Bulion warzywny z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Makaron bezglutenowy 200 g Sos szpinakowy (bez glutenu)* 100 ml Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 200 g	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PD					Arbuz 150 g					
Kolacja	Suchary b/c 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml		Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 40 g Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN		Arbuz 150 g			Bulka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewiórzowiny, parzona 20 g (<u>SOJ</u>)	Arbuz 150 g		Arbuz 150 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczanowa	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna	LUBA- Specjalna
2024-06-10 poniedziałek	Wartość energetyczna: 684.07 kcal; Białko ogółem: 18.46 g; Tłuszcz: 9.40 g; Kw. tł. nasy.: 0.08 g; Węglowodany ogółem: 130.08 g; W tym cukry: 27.78 g; Błonnik pok.: 2.34 g; Sól: 0.88 g;	Wartość energetyczna: 2152.48 kcal; Białko ogółem: 81.73 g; Tłuszcz: 64.06 g; Kw. tł. nasy.: 28.68 g; Węglowodany ogółem: 324.75 g; W tym cukry: 93.67 g; Błonnik pok.: 24.48 g; Sól: 5.86 g;	Wartość energetyczna: 2002.43 kcal; Białko ogółem: 56.62 g; Tłuszcz: 66.98 g; Kw. tł. nasy.: 26.22 g; Węglowodany ogółem: 300.74 g; W tym cukry: 85.22 g; Błonnik pok.: 19.65 g; Sól: 3.43 g;	Wartość energetyczna: 2051.48 kcal; Białko ogółem: 76.77 g; Tłuszcz: 49.68 g; Kw. tł. nasy.: 11.24 g; Węglowodany ogółem: 339.48 g; W tym cukry: 73.06 g; Błonnik pok.: 30.40 g; Sól: 7.95 g;	Wartość energetyczna: 643.37 kcal; Białko ogółem: 13.39 g; Tłuszcz: 1.56 g; Kw. tł. nasy.: 0.34 g; Węglowodany ogółem: 148.50 g; W tym cukry: 6.90 g; Błonnik pok.: 8.72 g; Sól: 0.58 g;	Wartość energetyczna: 2404.33 kcal; Białko ogółem: 87.00 g; Tłuszcz: 69.00 g; Kw. tł. nasy.: 31.65 g; Węglowodany ogółem: 371.84 g; W tym cukry: 117.32 g; Błonnik pok.: 25.39 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2164.26 kcal; Białko ogółem: 83.42 g; Tłuszcz: 66.53 g; Kw. tł. nasy.: 28.46 g; Węglowodany ogółem: 319.67 g; W tym cukry: 91.97 g; Błonnik pok.: 25.40 g; Sól: 5.51 g;	Wartość energetyczna: 533.03 kcal; Białko ogółem: 16.38 g; Tłuszcz: 9.87 g; Kw. tł. nasy.: 4.65 g; Węglowodany ogółem: 98.88 g; W tym cukry: 44.38 g; Błonnik pok.: 8.29 g; Sól: 1.76 g;	Wartość energetyczna: 2115.45 kcal; Białko ogółem: 56.09 g; Tłuszcz: 46.93 g; Kw. tł. nasy.: 6.10 g; Węglowodany ogółem: 389.08 g; W tym cukry: 92.95 g; Błonnik pok.: 44.39 g; Sól: 7.01 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczanowa	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna	LUBA- Specjalna	
2024-06-11 wtorek	Śniadanie	Suchary b/c 60 g (<u>GLU PSZ SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron bg na mleku/p 350 ml (<u>MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 40 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus 60 g (<u>SEZ.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
		II SN					Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
2024-06-11 wtorek	Obiad	Bulion warzywny z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Szyńka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Ryż na sypko 250 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szyńka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Szyńka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ.</u>) Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 100 g Surówka z selera i jabłka () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ.</u>) Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD					Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)			
2024-06-11 wtorek	Kolejacja	Suchary b/c 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salatka wiosenna () 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Szyńka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Salatka wiosenna () 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szyńka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Salatka wiosenna () 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Szyńka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Salatka wiosenna - diety 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Salatka wiosenna () 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Grysiwka () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z brokuła * 80 g Salatka wiosenna () 70 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
		PN		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
		Wartość energetyczna: 684.07 kcal; Białko ogółem: 18.46 g; Tłuszcz: 9.40 g; Kw. tł. nasy.: 0.08 g; Węglowodany ogółem: 130.08 g; W tym cukry: 27.78 g; Błonnik pok.: 2.34 g; Sól: 0.88 g;	Wartość energetyczna: 2133.75 kcal; Białko ogółem: 81.45 g; Tłuszcz: 52.76 g; Kw. tł. nasy.: 26.61 g; Węglowodany ogółem: 326.37 g; W tym cukry: 98.98 g; Błonnik pok.: 21.37 g; Sól: 4.46 g;	Wartość energetyczna: 2100.67 kcal; Białko ogółem: 78.39 g; Tłuszcz: 55.76 g; Kw. tł. nasy.: 23.16 g; Węglowodany ogółem: 326.37 g; W tym cukry: 84.99 g; Błonnik pok.: 15.49 g; Sól: 3.49 g;	Wartość energetyczna: 2052.76 kcal; Białko ogółem: 82.12 g; Tłuszcz: 35.76 g; Kw. tł. nasy.: 9.94 g; Węglowodany ogółem: 365.34 g; W tym cukry: 75.05 g; Błonnik pok.: 29.50 g; Sól: 9.06 g;	Wartość energetyczna: 643.37 kcal; Białko ogółem: 13.39 g; Tłuszcz: 1.56 g; Kw. tł. nasy.: 0.34 g; Węglowodany ogółem: 148.50 g; W tym cukry: 6.90 g; Błonnik pok.: 8.72 g; Sól: 0.58 g;	Wartość energetyczna: 2376.21 kcal; Białko ogółem: 106.75 g; Tłuszcz: 56.55 g; Kw. tł. nasy.: 27.62 g; Węglowodany ogółem: 370.14 g; W tym cukry: 98.32 g; Błonnik pok.: 21.46 g; Sól: 6.07 g;	Wartość energetyczna: 2289.76 kcal; Białko ogółem: 96.35 g; Tłuszcz: 62.01 g; Kw. tł. nasy.: 36.29 g; Węglowodany ogółem: 347.45 g; W tym cukry: 89.56 g; Błonnik pok.: 35.88 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 599.45 kcal; Białko ogółem: 19.03 g; Tłuszcz: 9.92 g; Kw. tł. nasy.: 4.63 g; Węglowodany ogółem: 111.84 g; W tym cukry: 42.61 g; Błonnik pok.: 6.54 g; Sól: 1.27 g;	Wartość energetyczna: 2083.12 kcal; Białko ogółem: 66.68 g; Tłuszcz: 40.47 g; Kw. tł. nasy.: 5.97 g; Węglowodany ogółem: 371.62 g; W tym cukry: 77.76 g; Błonnik pok.: 38.49 g; Sól: 7.69 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczanowa	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna	LUBA- Specjalna
2024-06-12 środa	Śniadanie	Suchary b/c 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN					Budyń o smaku śmietankowym/p z/c 150 ml (<u>MLE</u>)			
	Obiad	Bulion warzywny z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu) () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ</u>) Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 100 ml (<u>MLE</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Marchew oprószana z olejem () (bez glutenu) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kopytka ziemniaczane () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PD					Banan 1szt. 1 szt				
Kolejca	Suchary b/c 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzonyw oslonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzonyw oslonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzonyw oslonce niejadalnej 60 g (<u>JAJ</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN			Banan 1szt. 1 szt		Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Banan 1szt. 1 szt		Banan 1szt. 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczanowa	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna	LUBA- Specjalna
2024-06-12 środa	Wartość energetyczna: 683.19 kcal; Białko ogółem: 18.29 g; Tłuszcz: 9.40 g; Kw. tł. nasy.: 18.78 g; Węglowodany ogółem: 118.25 g; W tym cukry: 27.32 g; Błonnik pok.: 0.90 g; Sól: 0.00 g;	Wartość energetyczna: 2329.75 kcal; Białko ogółem: 86.86 g; Tłuszcz: 65.83 g; Kw. tł. nasy.: 26.69 g; Węglowodany ogółem: 362.09 g; W tym cukry: 107.11 g; Błonnik pok.: 29.16 g; Sól: 5.14 g;	Wartość energetyczna: 2305.69 kcal; Białko ogółem: 67.38 g; Tłuszcz: 77.70 g; Kw. tł. nasy.: 26.18 g; Węglowodany ogółem: 345.26 g; W tym cukry: 98.60 g; Błonnik pok.: 26.67 g; Sól: 4.67 g;	Wartość energetyczna: 2193.97 kcal; Białko ogółem: 69.15 g; Tłuszcz: 51.59 g; Kw. tł. nasy.: 11.07 g; Węglowodany ogółem: 380.85 g; W tym cukry: 87.91 g; Błonnik pok.: 35.84 g; Sól: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 643.37 kcal; Białko ogółem: 13.39 g; Tłuszcz: 1.56 g; Kw. tł. nasy.: 0.34 g; Węglowodany ogółem: 148.50 g; W tym cukry: 6.90 g; Błonnik pok.: 8.72 g; Sól: 0.58 g;	Wartość energetyczna: 2535.93 kcal; Białko ogółem: 89.83 g; Tłuszcz: 70.71 g; Kw. tł. nasy.: 28.03 g; Węglowodany ogółem: 400.58 g; W tym cukry: 127.26 g; Błonnik pok.: 29.41 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2434.01 kcal; Białko ogółem: 70.37 g; Tłuszcz: 69.42 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; Węglowodany ogółem: 397.09 g; W tym cukry: 103.74 g; Błonnik pok.: 32.20 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 557.67 kcal; Białko ogółem: 17.55 g; Tłuszcz: 9.38 g; Kw. tł. nasy.: 4.50 g; Węglowodany ogółem: 103.50 g; W tym cukry: 42.49 g; Błonnik pok.: 6.15 g; Sól: 1.26 g;	Wartość energetyczna: 2432.94 kcal; Białko ogółem: 56.28 g; Tłuszcz: 61.59 g; Kw. tł. nasy.: 7.14 g; Węglowodany ogółem: 432.84 g; W tym cukry: 91.24 g; Błonnik pok.: 43.69 g; Sól: 6.29 g;
Sniadanie	Suchary b/c 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki kukurydziane na mleku/p 350 ml (<u>MLE,</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wędprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ,</u>) Papryka świeża 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Platki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Platki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pastą z brokuła * 80 g Papryka świeża 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
II ŚN						Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ,</u>)			
2024-06-13 czwartek	Bulion warzywny z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
Obiad						Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE,</u>)			
PD									
Kolacja	Suchary b/c 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Salatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ,</u>) Salatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ,</u>) Salatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ,</u>) Salatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Ser topiony 60 g (<u>MLE,</u>) Salatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Grycikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus 60 g (<u>SEZ,</u>) Salatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczianowa	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna	LUBA- Specjalna
2024-06-13 czwartek	PN		Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			Podplomyki b/c 20 g (<u>GLUPSZ, MLE,</u>)			Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 683.19 kcal; Białko ogółem: 18.29 g; Tłuszcz: 9.40 g; Kw. tł. nasy.: 18.78 g; Węglowodany ogółem: 118.25 g; W tym cukry: 27.32 g; Błonnik pok.: 0.90 g; Sól: 0.00 g;	Wartość energetyczna: 2353.91 kcal; Białko ogółem: 88.04 g; Tłuszcz: 76.68 g; Kw. tł. nasy.: 26.66 g; Węglowodany ogółem: 341.54 g; W tym cukry: 67.95 g; Błonnik pok.: 28.32 g; Sól: 4.51 g;	Wartość energetyczna: 2328.04 kcal; Białko ogółem: 68.08 g; Tłuszcz: 79.05 g; Kw. tł. nasy.: 23.24 g; Węglowodany ogółem: 341.38 g; W tym cukry: 60.82 g; Błonnik pok.: 20.96 g; Sól: 4.07 g;	Wartość energetyczna: 2116.53 kcal; Białko ogółem: 70.14 g; Tłuszcz: 52.06 g; Kw. tł. nasy.: 8.78 g; Węglowodany ogółem: 357.26 g; W tym cukry: 50.44 g; Błonnik pok.: 33.76 g; Sól: 8.98 g;	Wartość energetyczna: 643.37 kcal; Białko ogółem: 13.39 g; Tłuszcz: 1.56 g; Kw. tł. nasy.: 0.34 g; Węglowodany ogółem: 148.50 g; W tym cukry: 6.90 g; Błonnik pok.: 8.72 g; Sól: 0.58 g;	Wartość energetyczna: 2572.25 kcal; Białko ogółem: 96.52 g; Tłuszcz: 82.44 g; Kw. tł. nasy.: 29.57 g; Węglowodany ogółem: 374.72 g; W tym cukry: 72.39 g; Błonnik pok.: 28.52 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 2310.36 kcal; Białko ogółem: 68.72 g; Tłuszcz: 81.31 g; Kw. tł. nasy.: 32.42 g; Węglowodany ogółem: 339.98 g; W tym cukry: 65.28 g; Błonnik pok.: 30.39 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 669.37 kcal; Białko ogółem: 19.63 g; Tłuszcz: 10.92 g; Kw. tł. nasy.: 4.76 g; Węglowodany ogółem: 128.08 g; W tym cukry: 42.64 g; Błonnik pok.: 9.41 g; Sól: 1.29 g;	Wartość energetyczna: 2172.11 kcal; Białko ogółem: 48.19 g; Tłuszcz: 64.77 g; Kw. tł. nasy.: 7.77 g; Węglowodany ogółem: 362.46 g; W tym cukry: 50.79 g; Błonnik pok.: 34.43 g; Sól: 7.68 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczanowa	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna	LUBA- Specjalna	
2024-06-14 piątek	Śniadanie	Suchary b/c 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Salata zielona 10 g	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 40 g Banan 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Dżem 40 g Banan 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 40 g Banan 1szt. 1 szt Pasta z ciecierzycy z warzywami () 80 g (<u>SEL</u>) Banan 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
		II ŚN				Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)				
2024-06-14 piątek	Obiad	Bulion warzywny z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z makaronem (bez glutenu) () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy (bez glutenu) 100 ml (<u>MLE</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Kotlet z fasoli i marchwi () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kotlety z soczewicy () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
		PD				Arbuz 150 g				
2024-06-14 piątek	Kolejacja	Suchary b/c 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Gryskowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli 80 g Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		PN		Wafle ryżowe 30 g			Bulka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE</u>)	Wafle ryżowe 30 g		Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 685.35 kcal; Białko ogółem: 18.48 g; Tłuszcz: 9.42 g; Kw. tł. nasy.: 18.79 g; Węglowodany ogółem: 118.64 g; W tym cukry: 27.46 g; Błonnik pok.: 1.09 g; Sól: 0.00 g;	Wartość energetyczna: 2441.61 kcal; Białko ogółem: 97.55 g; Tłuszcz: 66.71 g; Kw. tł. nasy.: 25.78 g; Węglowodany ogółem: 376.40 g; W tym cukry: 101.59 g; Błonnik pok.: 28.56 g; Sól: 4.76 g;	Wartość energetyczna: 2425.90 kcal; Białko ogółem: 85.34 g; Tłuszcz: 73.96 g; Kw. tł. nasy.: 24.91 g; Węglowodany ogółem: 364.40 g; W tym cukry: 100.28 g; Błonnik pok.: 27.44 g; Sól: 3.47 g;	Wartość energetyczna: 2324.18 kcal; Białko ogółem: 79.61 g; Tłuszcz: 48.30 g; Kw. tł. nasy.: 8.08 g; Węglowodany ogółem: 409.34 g; W tym cukry: 99.24 g; Błonnik pok.: 36.15 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 643.37 kcal; Białko ogółem: 13.39 g; Tłuszcz: 1.56 g; Kw. tł. nasy.: 0.34 g; Węglowodany ogółem: 148.50 g; W tym cukry: 6.90 g; Błonnik pok.: 8.72 g; Sól: 0.58 g;	Wartość energetyczna: 2689.76 kcal; Białko ogółem: 113.80 g; Tłuszcz: 76.65 g; Kw. tł. nasy.: 30.47 g; Węglowodany ogółem: 400.73 g; W tym cukry: 129.20 g; Błonnik pok.: 29.01 g; Sól: 5.27 g;	Wartość energetyczna: 2370.11 kcal; Białko ogółem: 59.77 g; Tłuszcz: 65.40 g; Kw. tł. nasy.: 24.18 g; Węglowodany ogółem: 397.15 g; W tym cukry: 114.30 g; Błonnik pok.: 31.52 g; Sól: 5.51 g;	Wartość energetyczna: 546.48 kcal; Białko ogółem: 16.74 g; Tłuszcz: 8.38 g; Kw. tł. nasy.: 3.74 g; Węglowodany ogółem: 104.15 g; W tym cukry: 39.86 g; Błonnik pok.: 6.21 g; Sól: 1.23 g;	Wartość energetyczna: 2614.75 kcal; Białko ogółem: 69.02 g; Tłuszcz: 59.54 g; Kw. tł. nasy.: 6.95 g; Węglowodany ogółem: 470.07 g; W tym cukry: 102.25 g; Błonnik pok.: 53.30 g; Sól: 6.55 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczanowa	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna	LUBA- Specjalna
2024-06-15 sobota	Śniadanie	Suchary b/c 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU JECZ) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12,5 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryz z mleku/p 350 ml (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU JECZ) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12,5 g (MLE) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowa drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 12,5 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 60 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pastą z soczewicy czerwonej 80 g Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN					Budyń o smaku śmietankowym/p z/c 150 ml (MLE)			
	Obiad	Bulion warzywny z zacierką * 350 ml (GLU PSZ, SEL) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy- dieta 100 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy- dieta (bez glutenu) 130 g Ziemniaki gotowane () 250 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 350 ml (SEL) Gulasz wieprzowy- dieta 130 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane () 250 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 130 g (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 350 ml (SEL) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 130 g (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD					Chrupki kukurydziane 20 g			
Kolacja	Suchary b/c 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12,5 g (MLE) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ) Ogórek świeży 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g (MLE) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ) Ogórek świeży 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ) Ogórek świeży 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12,5 g (MLE) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ) Pomidor 70 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 12,5 g (MLE) Hummus 60 g (SEZ) Ogórek świeży 70 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL) Ogórek świeży 70 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ)
PN			Jabłko 1 szt 1 szt				Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczanowa	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna	LUBA- Specjalna
2024-06-15 sobota	Wartość energetyczna: 684.07 kcal; Białko ogółem: 18.46 g; Tłuszcz: 9.40 g; Kw. tł. nasy.: 0.08 g; Węglowodany ogółem: 130.08 g; W tym cukry: 27.78 g; Błonnik pok.: 2.34 g; Sól: 0.88 g;	Wartość energetyczna: 2177.64 kcal; Białko ogółem: 70.25 g; Tłuszcz: 53.00 g; Kw. tł. nasy.: 24.57 g; Węglowodany ogółem: 369.19 g; W tym cukry: 83.28 g; Błonnik pok.: 27.75 g; Sól: 5.95 g;	Wartość energetyczna: 2074.24 kcal; Białko ogółem: 61.93 g; Tłuszcz: 60.43 g; Kw. tł. nasy.: 23.02 g; Węglowodany ogółem: 330.30 g; W tym cukry: 75.78 g; Błonnik pok.: 23.63 g; Sól: 5.25 g;	Wartość energetyczna: 1959.55 kcal; Białko ogółem: 68.59 g; Tłuszcz: 38.00 g; Kw. tł. nasy.: 8.58 g; Węglowodany ogółem: 352.77 g; W tym cukry: 65.05 g; Błonnik pok.: 34.41 g; Sól: 9.32 g;	Wartość energetyczna: 643.37 kcal; Białko ogółem: 13.39 g; Tłuszcz: 1.56 g; Kw. tł. nasy.: 0.34 g; Węglowodany ogółem: 148.50 g; W tym cukry: 6.90 g; Błonnik pok.: 8.72 g; Sól: 0.58 g;	Wartość energetyczna: 2404.95 kcal; Białko ogółem: 89.33 g; Tłuszcz: 67.76 g; Kw. tł. nasy.: 29.47 g; Węglowodany ogółem: 374.71 g; W tym cukry: 102.41 g; Błonnik pok.: 29.77 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 2202.66 kcal; Białko ogółem: 51.63 g; Tłuszcz: 61.16 g; Kw. tł. nasy.: 23.02 g; Węglowodany ogółem: 373.78 g; W tym cukry: 79.68 g; Błonnik pok.: 31.77 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 574.68 kcal; Białko ogółem: 16.82 g; Tłuszcz: 9.90 g; Kw. tł. nasy.: 4.64 g; Węglowodany ogółem: 108.49 g; W tym cukry: 42.16 g; Błonnik pok.: 7.74 g; Sól: 1.69 g;	Wartość energetyczna: 1976.40 kcal; Białko ogółem: 50.31 g; Tłuszcz: 36.34 g; Kw. tł. nasy.: 5.41 g; Węglowodany ogółem: 381.20 g; W tym cukry: 67.52 g; Błonnik pok.: 41.53 g; Sól: 6.88 g;
Sniadanie	Suchary b/c 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 12,5 g (MLE,) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE,) Chleb bezglutenowy 100 g (MLE,) Masło extra 82% 12,5 g (MLE,) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL,) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ,) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 12,5 g (MLE,) Twarożek 80 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 12,5 g (MLE,) Ser żółty 60 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ciemnoczerwymi z warzywami () 80 g (SEL,) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
II ŚN						Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml			
2024-06-16 niedziela	Bulion warzywny z zacierką * 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos koperkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 350 ml (SEL,) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki gotowane () 250 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki gotowane () 250 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Makaron z warzywami* 300 g (GLU PSZ, MLE,) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Makaron z warzywami*-dieta BM 300 g (GLU PSZ, SEL,) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
Obiad						Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE,)			
PD									
Kolacja	Suchary b/c 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 12,5 g (MLE,) Twarożek 80 g (MLE,) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g (MLE,) Sniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ,) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ,) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 12,5 g (MLE,) Sniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ,) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Kawa zbożowa z młkiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 12,5 g (MLE,) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus 60 g (SEJ,) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczanowa	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna	LUBA- Specjalna
2024-06-16 niedziela	PN		Ciasto drożdżowe 70 g <u>(GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)</u>	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			Ciasto drożdżowe 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)			Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 683.19 kcal; Białko ogółem: 18.29 g; Tłuszcz: 9.40 g; Kw. tł. nasy.: 18.78 g; Węglowodany ogółem: 118.25 g; W tym cukry: 27.32 g; Błonnik pok.: 0.90 g; Sól: 0.00 g;	Wartość energetyczna: 2336.83 kcal; Białko ogółem: 94.43 g; Tłuszcz: 57.57 g; Kw. tł. nasy.: 26.52 g; Węglowodany ogółem: 369.50 g; W tym cukry: 71.77 g; Błonnik pok.: 23.53 g; Sól: 5.22 g;	Wartość energetyczna: 2305.98 kcal; Białko ogółem: 86.23 g; Tłuszcz: 76.45 g; Kw. tł. nasy.: 29.04 g; Węglowodany ogółem: 324.20 g; W tym cukry: 62.44 g; Błonnik pok.: 19.85 g; Sól: 4.25 g;	Wartość energetyczna: 2218.76 kcal; Białko ogółem: 95.19 g; Tłuszcz: 55.37 g; Kw. tł. nasy.: 14.37 g; Węglowodany ogółem: 347.30 g; W tym cukry: 52.87 g; Błonnik pok.: 28.37 g; Sól: 9.48 g;	Wartość energetyczna: 643.37 kcal; Białko ogółem: 13.39 g; Tłuszcz: 1.56 g; Kw. tł. nasy.: 0.34 g; Węglowodany ogółem: 148.50 g; W tym cukry: 6.90 g; Błonnik pok.: 8.72 g; Sól: 0.58 g;	Wartość energetyczna: 2789.84 kcal; Białko ogółem: 121.07 g; Tłuszcz: 86.28 g; Kw. tł. nasy.: 35.09 g; Węglowodany ogółem: 391.48 g; W tym cukry: 98.42 g; Błonnik pok.: 23.71 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2355.84 kcal; Białko ogółem: 81.97 g; Tłuszcz: 72.45 g; Kw. tł. nasy.: 36.77 g; Węglowodany ogółem: 354.88 g; W tym cukry: 69.77 g; Błonnik pok.: 25.85 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 536.07 kcal; Białko ogółem: 15.18 g; Tłuszcz: 6.91 g; Kw. tł. nasy.: 3.55 g; Węglowodany ogółem: 105.79 g; W tym cukry: 39.18 g; Błonnik pok.: 5.79 g; Sól: 1.19 g;	Wartość energetyczna: 2062.00 kcal; Białko ogółem: 52.87 g; Tłuszcz: 49.45 g; Kw. tł. nasy.: 6.44 g; Węglowodany ogółem: 358.27 g; W tym cukry: 55.43 g; Błonnik pok.: 33.17 g; Sól: 6.44 g;
2024-06-17 poniedziałek	Śniadanie	Suchary b/c 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z pol. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Słupki z warzyw () 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron bezglutenowy na mleku/p 350 ml (<u>MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewiórzyny, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Słupki z warzyw () 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewiórzyny, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Słupki z warzyw () 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z pol. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 60 g (<u>MLE.</u>) Słupki z warzyw () 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli 80 g Słupki z warzyw () 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN						Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewiórzyny, parzona 20 g (<u>SOJ.</u>)			
	Obiad	Bulion warzywny z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkami 350 g Polewka truskawkowa 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino (bez glutenu) () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkami 350 g Polewka truskawkowa 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkami 350 g Polewka truskawkowa 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kotlety ziemniaczane () 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD						Arbuz 150 g			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczanowa	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna	LUBA- Specjalna	
2024-06-17 poniedziałek	Kolacja	Suchary b/c 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12,5 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekciem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony osłonek niejadalnej 60 g (SOJ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12,5 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekciem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Kawa zbożowa z mlekciem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 12,5 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 40 g Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ)
	PN		Arbuz 150 g	Arbuz 150 g	Arbuz 150 g	Arbuz 150 g	Arbuz 150 g	Arbuz 150 g	Arbuz 150 g	Arbuz 150 g
		Wartość energetyczna: 684.07 kcal; Białko ogółem: 18.46 g; Tłuszcz: 9.40 g; Kw. tł. nasy.: 0.08 g; Węglowodany ogółem: 130.08 g; W tym cukry: 27.78 g; Błonnik pok.: 2.34 g; Sól: 0.88 g;	Wartość energetyczna: 2223.50 kcal; Białko ogółem: 70.16 g; Tłuszcz: 51.26 g; Kw. tł. nasy.: 27.17 g; Węglowodany ogółem: 381.44 g; W tym cukry: 106.56 g; Błonnik pok.: 22.23 g; Sól: 4.53 g;	Wartość energetyczna: 2107.89 kcal; Białko ogółem: 53.34 g; Tłuszcz: 47.35 g; Kw. tł. nasy.: 21.52 g; Węglowodany ogółem: 374.35 g; W tym cukry: 106.56 g; Błonnik pok.: 18.12 g; Sól: 2.66 g;	Wartość energetyczna: 2136.32 kcal; Białko ogółem: 75.30 g; Tłuszcz: 45.36 g; Kw. tł. nasy.: 10.18 g; Węglowodany ogółem: 365.22 g; W tym cukry: 61.77 g; Błonnik pok.: 23.28 g; Sól: 8.39 g;	Wartość energetyczna: 643.37 kcal; Białko ogółem: 13.39 g; Tłuszcz: 1.56 g; Kw. tł. nasy.: 0.34 g; Węglowodany ogółem: 148.50 g; W tym cukry: 6.90 g; Błonnik pok.: 8.72 g; Sól: 0.58 g;	Wartość energetyczna: 2461.10 kcal; Białko ogółem: 77.07 g; Tłuszcz: 56.45 g; Kw. tł. nasy.: 30.14 g; Węglowodany ogółem: 422.73 g; W tym cukry: 129.76 g; Błonnik pok.: 22.70 g; Sól: 5.21 g;	Wartość energetyczna: 2307.49 kcal; Białko ogółem: 64.85 g; Tłuszcz: 65.15 g; Kw. tł. nasy.: 36.41 g; Węglowodany ogółem: 377.32 g; W tym cukry: 105.73 g; Błonnik pok.: 25.23 g; Sól: 5.68 g;	Wartość energetyczna: 627.03 kcal; Białko ogółem: 18.52 g; Tłuszcz: 9.80 g; Kw. tł. nasy.: 3.99 g; Węglowodany ogółem: 121.00 g; W tym cukry: 42.99 g; Błonnik pok.: 9.22 g; Sól: 1.24 g;	Wartość energetyczna: 2390.29 kcal; Białko ogółem: 62.77 g; Tłuszcz: 47.86 g; Kw. tł. nasy.: 6.39 g; Węglowodany ogółem: 442.61 g; W tym cukry: 81.54 g; Błonnik pok.: 41.49 g; Sól: 6.41 g;
2024-06-18 wtorek	Śniadanie	Suchary b/c 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12,5 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (mintaj) i warzyw () 80 g (RYB, SEL) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron bezglutenowy na mleku/p 350 ml (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (mintaj) i warzyw () 80 g (RYB, SEL) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU PSZ, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pasta z ryby gotowanej (mintaj) i warzyw () 80 g (RYB, SEL) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Makaron na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12,5 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (mintaj) i warzyw () 80 g (RYB, SEL) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 12,5 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g	Makaron na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU PSZ, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus 60 g (SEZ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)
	Obiad	Bulion warzywny z zacierką * 350 ml (GLU PSZ, SEL) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Gulasz wieprzowy- dieta 100 g (GLU PSZ) Sos ziołowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez glutenu) () 350 ml (MLE, SEL) Ryż na sypko 250 g Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 130 g Sos ziołowy* (bez glutenu) 100 ml (SEL) Marchew oprószana z olejem () (bez glutenu) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JECZ) Gulasz wieprzowy- dieta 130 g (GLU PSZ) Sos ziołowy* (bez mleka) 100 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy- dieta 130 g (GLU PSZ) Sos ziołowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pierogi ukraińskie* 200 g (GLU PSZ, MLE) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (MLE) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Sos ziołowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL) Kotlety z buraka i kaszy jęczmiennej 300 g (GLU PSZ, GLU JECZ) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczaniowa	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna	LUBA- Specjalna	
2024-06-18 wtorek	PD							Bulka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g (SOJ.)			
	Kolacja	Suchary b/c 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Poledwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ, MLE.) Ogórek świeży 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Poledwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ, MLE.) Ogórek świeży 60 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ, MLE.) Ogórek świeży 60 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Poledwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ, MLE.) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Poledwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ, MLE.) Pomidor 60 g Rukola 10 g	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z brokuła * 60 g Ogórek świeży 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ.)	
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt						Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
		Wartość energetyczna: 684.07 kcal; Białko ogółem: 18.46 g; Tłuszcz: 9.40 g; Kw. tł. nasy.: 0.08 g; Węglowodany ogółem: 130.08 g; W tym cukry: 27.78 g; Błonnik pok.: 2.34 g; Sól: 0.88 g;	Wartość energetyczna: 2244.44 kcal; Białko ogółem: 89.73 g; Tłuszcz: 66.97 g; Kw. tł. nasy.: 26.86 g; Węglowodany ogółem: 335.18 g; W tym cukry: 72.62 g; Błonnik pok.: 27.23 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2266.93 kcal; Białko ogółem: 72.93 g; Tłuszcz: 75.33 g; Kw. tł. nasy.: 25.44 g; Węglowodany ogółem: 333.30 g; W tym cukry: 66.21 g; Błonnik pok.: 21.63 g; Sól: 5.60 g;	Wartość energetyczna: 2134.68 kcal; Białko ogółem: 81.80 g; Tłuszcz: 51.21 g; Kw. tł. nasy.: 10.95 g; Węglowodany ogółem: 353.72 g; W tym cukry: 55.27 g; Błonnik pok.: 33.89 g; Sól: 9.63 g;	Wartość energetyczna: 643.37 kcal; Białko ogółem: 13.39 g; Tłuszcz: 1.56 g; Kw. tł. nasy.: 0.34 g; Węglowodany ogółem: 148.50 g; W tym cukry: 6.90 g; Błonnik pok.: 8.72 g; Sól: 0.58 g;	Wartość energetyczna: 2526.92 kcal; Białko ogółem: 102.95 g; Tłuszcz: 77.50 g; Kw. tł. nasy.: 31.58 g; Węglowodany ogółem: 369.30 g; W tym cukry: 79.11 g; Błonnik pok.: 28.48 g; Sól: 8.72 g;	Wartość energetyczna: 2122.53 kcal; Białko ogółem: 70.48 g; Tłuszcz: 68.37 g; Kw. tł. nasy.: 33.94 g; Węglowodany ogółem: 319.90 g; W tym cukry: 74.37 g; Błonnik pok.: 27.30 g; Sól: 8.09 g;	Wartość energetyczna: 640.09 kcal; Białko ogółem: 19.46 g; Tłuszcz: 9.48 g; Kw. tł. nasy.: 4.52 g; Węglowodany ogółem: 123.44 g; W tym cukry: 42.96 g; Błonnik pok.: 8.08 g; Sól: 1.29 g;	Wartość energetyczna: 2117.20 kcal; Białko ogółem: 48.58 g; Tłuszcz: 68.61 g; Kw. tł. nasy.: 9.23 g; Węglowodany ogółem: 340.35 g; W tym cukry: 64.02 g; Błonnik pok.: 34.05 g; Sól: 9.17 g;	
2024-06-19 środa	Śniadanie	Suchary b/c 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku/p 350 ml (MLE.) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku/p 350 ml (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Ryż na mleku/p 350 ml (MLE.) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku/p 350 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku/p 350 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
	II ŚN							Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczanowa	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna	LUBA- Specjalna	
2024-06-19 środa	Obiad	Bulion warzywny z zacierką * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki gotowane () 200 g Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos bazyliowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.)	Ryżowa () 350 ml (MLE, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy (bez glutenu)* 100 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Dyńia z wody z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlety ziemniaczane () 300 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos bazyliowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Salata zielona z kefirem 30 g (MLE.) Dyńia duszona z olejem* 130 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlety ziemniaczane (). 300 g (GLU PSZ.) Sos bazyliowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Salata zielona z kefirem 30 g (MLE.) Dyńia duszona z olejem* 130 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD							Herbatniki Be Be 14g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)			
	Kolejca	Suchary b/c 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewprzowiny, parzona 60 g (SOJ.) Salatka z pomidorów i koperku 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewprzowiny, parzona 60 g (SOJ.) Salatka z pomidorów i koperku 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewprzowiny, parzona 60 g (SOJ.) Salatka z pomidorów i koperku 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewprzowiny, parzona 60 g (SOJ.) Salatka z pomidorów i koperku 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Hummus 60 g (SEZ.) Salatka z pomidorów i koperku 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Salatka z pomidorów i koperku 70 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	
	PN		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)	Wafle ryżowe 30 g		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)				Wafle ryżowe 30 g	
		Wartość energetyczna: 684.07 kcal; Białko ogółem: 18.46 g; Tłuszcz: 9.40 g; Kw. tł. nasy.: 0.08 g; Węglowodany ogółem: 130.08 g; W tym cukry: 27.78 g; Błonnik pok.: 2.34 g; Sól: 0.88 g;	Wartość energetyczna: 2218.37 kcal; Białko ogółem: 95.61 g; Tłuszcz: 59.70 g; Kw. tł. nasy.: 27.26 g; Węglowodany ogółem: 331.46 g; W tym cukry: 81.52 g; Błonnik pok.: 21.83 g; Sól: 5.72 g;	Wartość energetyczna: 2137.74 kcal; Białko ogółem: 75.16 g; Tłuszcz: 66.23 g; Kw. tł. nasy.: 25.19 g; Węglowodany ogółem: 313.15 g; W tym cukry: 75.50 g; Błonnik pok.: 19.16 g; Sól: 4.37 g;	Wartość energetyczna: 2062.29 kcal; Białko ogółem: 75.89 g; Tłuszcz: 35.74 g; Kw. tł. nasy.: 7.08 g; Węglowodany ogółem: 368.36 g; W tym cukry: 57.94 g; Błonnik pok.: 29.42 g; Sól: 8.87 g;	Wartość energetyczna: 643.37 kcal; Białko ogółem: 13.39 g; Tłuszcz: 1.56 g; Kw. tł. nasy.: 0.34 g; Węglowodany ogółem: 148.50 g; W tym cukry: 6.90 g; Błonnik pok.: 8.72 g; Sól: 0.58 g;	Wartość energetyczna: 2397.01 kcal; Białko ogółem: 96.59 g; Tłuszcz: 62.11 g; Kw. tł. nasy.: 28.29 g; Węglowodany ogółem: 369.88 g; W tym cukry: 107.26 g; Błonnik pok.: 22.07 g; Sól: 5.81 g;	Wartość energetyczna: 2492.00 kcal; Białko ogółem: 70.71 g; Tłuszcz: 82.51 g; Kw. tł. nasy.: 28.53 g; Węglowodany ogółem: 372.14 g; W tym cukry: 79.53 g; Błonnik pok.: 25.97 g; Sól: 6.04 g;	Wartość energetyczna: 542.24 kcal; Białko ogółem: 14.67 g; Tłuszcz: 6.85 g; Kw. tł. nasy.: 3.55 g; Węglowodany ogółem: 108.42 g; W tym cukry: 39.21 g; Błonnik pok.: 5.82 g; Sól: 1.19 g;	Wartość energetyczna: 2324.19 kcal; Białko ogółem: 55.21 g; Tłuszcz: 50.99 g; Kw. tł. nasy.: 6.52 g; Węglowodany ogółem: 423.26 g; W tym cukry: 59.44 g; Błonnik pok.: 37.22 g; Sól: 5.75 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Dieta po cesarskim ciąci	LUBA- Dna moczanowa	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dzieci	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna	LUBA- Specjalna		
2024-06-20 czwartek	Śniadanie	Suchary b/c 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Miód (25g) 2 szt Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Szynka Królewiecka-kielbasa wieprzowa drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Twarożek z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z brokuła* 80 g Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
		II ŚN					Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE</u>)				
		Obiad	Bulion warzywny z zacierką* 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Makaron bezglutenowy z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g (<u>SEL</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron z warzywami* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron z warzywami* b/mleka 300 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD					Chrupki kukurydziane 20 g				
2024-06-21 piątek	Kolacja	Suchary b/c 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ</u>) Rzodkiew biała 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ</u>) Rzodkiew biała 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ</u>) Rzodkiew biała 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Pasztet z ciecierzycy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Rzodkiew biała 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ciecierzycy z warzywami () 80 g (<u>SEL</u>) Rzodkiew biała 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczanowa	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna	LUBA- Specjalna
2024-06-20 czwartek	PN	Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt		
		Wartość energetyczna: 684.07 kcal; Białko ogółem: 18.46 g; Tłuszcz: 9.40 g; Kw. tł. nasy.: 0.08 g; Węglowodany ogółem: 130.08 g; W tym cukry: 27.78 g; Błonnik pok.: 2.34 g; Sól: 0.88 g;	Wartość energetyczna: 2320.37 kcal; Białko ogółem: 78.82 g; Tłuszcz: 56.14 g; Kw. tł. nasy.: 23.96 g; Węglowodany ogółem: 388.02 g; W tym cukry: 80.32 g; Błonnik pok.: 26.95 g; Sól: 5.63 g;	Wartość energetyczna: 2143.42 kcal; Białko ogółem: 53.66 g; Tłuszcz: 59.58 g; Kw. tł. nasy.: 21.65 g; Węglowodany ogółem: 357.11 g; W tym cukry: 73.32 g; Błonnik pok.: 24.00 g; Sól: 3.29 g;	Wartość energetyczna: 2081.65 kcal; Białko ogółem: 64.04 g; Tłuszcz: 36.60 g; Kw. tł. nasy.: 7.07 g; Węglowodany ogółem: 389.12 g; W tym cukry: 62.81 g; Błonnik pok.: 32.40 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 643.37 kcal; Białko ogółem: 13.39 g; Tłuszcz: 1.56 g; Kw. tł. nasy.: 0.34 g; Węglowodany ogółem: 148.50 g; W tym cukry: 6.90 g; Błonnik pok.: 8.72 g; Sól: 0.58 g;	Wartość energetyczna: 2504.51 kcal; Białko ogółem: 93.42 g; Tłuszcz: 72.96 g; Kw. tł. nasy.: 31.20 g; Węglowodany ogółem: 381.35 g; W tym cukry: 80.83 g; Błonnik pok.: 27.39 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2170.55 kcal; Białko ogółem: 73.42 g; Tłuszcz: 54.26 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; Węglowodany ogółem: 358.89 g; W tym cukry: 81.04 g; Błonnik pok.: 35.16 g; Sól: 5.79 g;	Wartość energetyczna: 676.08 kcal; Białko ogółem: 19.58 g; Tłuszcz: 9.32 g; Kw. tł. nasy.: 4.48 g; Węglowodany ogółem: 132.76 g; W tym cukry: 47.24 g; Błonnik pok.: 9.08 g; Sól: 1.58 g;	Wartość energetyczna: 1924.39 kcal; Białko ogółem: 52.33 g; Tłuszcz: 35.19 g; Kw. tł. nasy.: 5.00 g; Węglowodany ogółem: 363.22 g; W tym cukry: 64.30 g; Błonnik pok.: 40.44 g; Sól: 6.53 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczanowa	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna	LUBA- Specjalna
Śniadanie	Suchary b/c 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron bezglutenowy na mleku/p 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 40 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Arbuz 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Dżem 40 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 40 g Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
II ŚN						Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml			
Obiad	Bulion warzywny z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Warzywa po grecku (bez glutenu) () 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 350 ml (<u>SEL</u>) Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 350 ml (<u>SEL</u>) Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD						Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)			
Kolacja	Suchary b/c 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salatka wiosenna () 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salatka wiosenna () 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salatka wiosenna () 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salatka wiosenna - diety 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salatka wiosenna () 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Gryskowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus 60 g (<u>SEZ</u>) Salatka wiosenna () 70 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
PN		Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Chrupki kukurydziane 20 g	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)		Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)			Chrupki kukurydziane 20 g
	Wartość energetyczna: 684.07 kcal; Białko ogółem: 18.46 g; Tłuszcz: 9.40 g; Kw. tł. nasy.: 0.08 g; Węglowodany ogółem: 130.08 g; W tym cukry: 27.78 g; Błonnik pok.: 2.34 g; Sól: 0.88 g;	Wartość energetyczna: 2309.32 kcal; Białko ogółem: 103.17 g; Tłuszcz: 55.80 g; Kw. tł. nasy.: 25.89 g; Węglowodany ogółem: 359.95 g; W tym cukry: 91.32 g; Błonnik pok.: 23.45 g; Sól: 4.77 g;	Wartość energetyczna: 2175.14 kcal; Białko ogółem: 80.21 g; Tłuszcz: 58.31 g; Kw. tł. nasy.: 23.01 g; Węglowodany ogółem: 340.98 g; W tym cukry: 84.86 g; Błonnik pok.: 22.14 g; Sól: 2.85 g;	Wartość energetyczna: 2103.61 kcal; Białko ogółem: 78.41 g; Tłuszcz: 33.59 g; Kw. tł. nasy.: 7.32 g; Węglowodany ogółem: 386.17 g; W tym cukry: 86.90 g; Błonnik pok.: 30.21 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 643.37 kcal; Białko ogółem: 13.39 g; Tłuszcz: 1.56 g; Kw. tł. nasy.: 0.34 g; Węglowodany ogółem: 148.50 g; W tym cukry: 105.93 g; Błonnik pok.: 22.90 g; Sól: 4.91 g;	Wartość energetyczna: 2470.36 kcal; Białko ogółem: 106.09 g; Tłuszcz: 63.30 g; Kw. tł. nasy.: 27.39 g; Węglowodany ogółem: 379.96 g; W tym cukry: 105.93 g; Błonnik pok.: 22.90 g; Sól: 4.91 g;	Wartość energetyczna: 2224.99 kcal; Białko ogółem: 74.22 g; Tłuszcz: 51.79 g; Kw. tł. nasy.: 23.40 g; Węglowodany ogółem: 373.86 g; W tym cukry: 99.77 g; Błonnik pok.: 32.98 g; Sól: 5.48 g;	Wartość energetyczna: 614.72 kcal; Białko ogółem: 18.69 g; Tłuszcz: 9.85 g; Kw. tł. nasy.: 4.63 g; Węglowodany ogółem: 115.91 g; W tym cukry: 41.98 g; Błonnik pok.: 6.00 g; Sól: 1.27 g;	Wartość energetyczna: 2221.36 kcal; Białko ogółem: 65.38 g; Tłuszcz: 49.66 g; Kw. tł. nasy.: 6.38 g; Węglowodany ogółem: 388.46 g; W tym cukry: 86.88 g; Błonnik pok.: 40.07 g; Sól: 7.00 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczanowa	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna	LUBA- Specjalna	
2024-06-22 sobota	Śniadanie	Suchary b/c 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12,5 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku/p 350 ml (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (MLE) Masło extra 82% 12,5 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ) Pomidor 50 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU PSZ, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ) Pomidor 50 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12,5 g (MLE) Szynka Królewiecka-kielbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW) Pomidor 50 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 12,5 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 50 g Rukola 20 g	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU PSZ, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Pomidor 50 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
	II ŚN							Budyń o smaku śmietankowym/p z/c 150 ml (MLE)			
	Obiad	Bulion warzywny z zacierką * 350 ml (GLU PSZ, SEL) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL) Gulasz warzywny dieta* 130 g (GLU PSZ, SEL) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL) Gulasz z udźca indyka (bez glutenu) 230 g Ryż na sypko 250 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (SEL) Gulasz z udźca indyka 130 g (GLU PSZ) Kasza kuskus/sypko 250 g (GLU PSZ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL) Gulasz z udźca indyka 130 g (GLU PSZ) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL) Gulasz z udźca indyka 130 g (GLU PSZ) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka wykwiwna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (SEL) Gulasz warzywny z ciecierzycą* 130 g (GLU PSZ, SEL) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD							Chrupki kukurydziane 20 g			
	Kolacja	Suchary b/c 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12,5 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ) Salata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb bezglutenowy 100 g (MLE) Masło extra 82% 12,5 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ) Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ) Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12,5 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ) Salata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 12,5 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Pomidor 50 g Salata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z brokuła* 80 g Pomidor 50 g Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
PN	Banan 1szt. 1 szt			Banan 1szt. 1 szt							
	Wartość energetyczna: 684.07 kcal; Białko ogółem: 18.46 g; Tłuszcz: 9.40 g; Kw. tł. nasy.: 0.08 g; Węglowodany ogółem: 130.08 g; W tym cukry: 27.78 g; Błonnik pok.: 2.34 g; Sól: 0.88 g;	Wartość energetyczna: 2408.99 kcal; Białko ogółem: 61.64 g; Tłuszcz: 62.36 g; Kw. tł. nasy.: 24.80 g; Węglowodany ogółem: 411.34 g; W tym cukry: 109.20 g; Błonnik pok.: 31.08 g; Sól: 5.86 g;	Wartość energetyczna: 2445.04 kcal; Białko ogółem: 75.62 g; Tłuszcz: 75.35 g; Kw. tł. nasy.: 23.41 g; Węglowodany ogółem: 374.52 g; W tym cukry: 103.52 g; Błonnik pok.: 23.55 g; Sól: 4.96 g;	Wartość energetyczna: 2248.93 kcal; Białko ogółem: 70.74 g; Tłuszcz: 54.26 g; Kw. tł. nasy.: 12.37 g; Węglowodany ogółem: 380.01 g; W tym cukry: 88.39 g; Błonnik pok.: 33.98 g; Sól: 9.17 g;	Wartość energetyczna: 643.37 kcal; Białko ogółem: 13.39 g; Tłuszcz: 1.56 g; Kw. tł. nasy.: 0.34 g; Węglowodany ogółem: 148.50 g; W tym cukry: 6.90 g; Błonnik pok.: 8.72 g; Sól: 0.58 g;	Wartość energetyczna: 2601.45 kcal; Białko ogółem: 89.20 g; Tłuszcz: 74.43 g; Kw. tł. nasy.: 29.38 g; Węglowodany ogółem: 403.92 g; W tym cukry: 123.05 g; Błonnik pok.: 29.45 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2419.03 kcal; Białko ogółem: 64.89 g; Tłuszcz: 62.20 g; Kw. tł. nasy.: 24.31 g; Węglowodany ogółem: 410.90 g; W tym cukry: 108.32 g; Błonnik pok.: 34.41 g; Sól: 5.71 g;	Wartość energetyczna: 612.20 kcal; Białko ogółem: 17.15 g; Tłuszcz: 8.51 g; Kw. tł. nasy.: 3.83 g; Węglowodany ogółem: 123.35 g; W tym cukry: 43.17 g; Błonnik pok.: 12.77 g; Sól: 1.46 g;	Wartość energetyczna: 2228.52 kcal; Białko ogółem: 57.21 g; Tłuszcz: 46.55 g; Kw. tł. nasy.: 6.71 g; Węglowodany ogółem: 410.38 g; W tym cukry: 97.21 g; Błonnik pok.: 42.78 g; Sól: 7.38 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczanowa	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna	LUBA- Specjalna	
2024-06-23 niedziela	Śniadanie	Suchary b/c 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z ziołami 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE,</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>MLE,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z ziołami 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z ziołami 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus 60 g (<u>SEZ,</u>) Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
		II ŚN				Bulka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Królewiecka-kielbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</u>)				
2024-06-23 niedziela	Obiad	Bulion warzywny z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pierogi ukraińskie * 200 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Ziemniaki gotowane () 250 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż z warzywami 300 g (<u>SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Mizeria 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż z warzywami 300 g (<u>SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Mizeria 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD				Jabłko 1 szt 1 szt				
2024-06-23 niedziela	Kolacja	Suchary b/c 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ,</u>) Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Gryskowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ciecierzycy z warzywami () 80 g (<u>SEL,</u>) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczanowa	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna	LUBA- Specjalna
2024-06-23 niedziela	PN		Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Wafle ryżowe 30 g			Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)			Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 684.07 kcal; Białko ogółem: 18.46 g; Tłuszcz: 9.40 g; Kw. tł. nasy.: 0.08 g; Węglowodany ogółem: 130.08 g; W tym cukry: 27.78 g; Błonnik pok.: 2.34 g; Sól: 0.88 g;	Wartość energetyczna: 2151.72 kcal; Białko ogółem: 84.98 g; Tłuszcz: 62.54 g; Kw. tł. nasy.: 31.46 g; Węglowodany ogółem: 314.52 g; W tym cukry: 57.75 g; Błonnik pok.: 12.25 g; Sól: 4.11 g;	Wartość energetyczna: 2107.28 kcal; Białko ogółem: 85.30 g; Tłuszcz: 59.60 g; Kw. tł. nasy.: 25.58 g; Węglowodany ogółem: 307.24 g; W tym cukry: 48.64 g; Błonnik pok.: 13.48 g; Sól: 4.58 g;	Wartość energetyczna: 2013.47 kcal; Białko ogółem: 88.24 g; Tłuszcz: 36.08 g; Kw. tł. nasy.: 9.79 g; Węglowodany ogółem: 341.19 g; W tym cukry: 38.02 g; Błonnik pok.: 22.95 g; Sól: 9.66 g;	Wartość energetyczna: 643.37 kcal; Białko ogółem: 13.39 g; Tłuszcz: 1.56 g; Kw. tł. nasy.: 0.34 g; Węglowodany ogółem: 148.50 g; W tym cukry: 6.90 g; Błonnik pok.: 8.72 g; Sól: 0.58 g;	Wartość energetyczna: 2477.40 kcal; Białko ogółem: 113.20 g; Tłuszcz: 66.99 g; Kw. tł. nasy.: 31.86 g; Węglowodany ogółem: 361.27 g; W tym cukry: 71.39 g; Błonnik pok.: 18.63 g; Sól: 6.30 g;	Wartość energetyczna: 2163.08 kcal; Białko ogółem: 75.87 g; Tłuszcz: 63.37 g; Kw. tł. nasy.: 34.84 g; Węglowodany ogółem: 330.79 g; W tym cukry: 58.04 g; Błonnik pok.: 19.88 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 588.51 kcal; Białko ogółem: 18.04 g; Tłuszcz: 8.50 g; Kw. tł. nasy.: 3.76 g; Węglowodany ogółem: 113.23 g; W tym cukry: 42.69 g; Błonnik pok.: 6.46 g; Sól: 1.23 g;	Wartość energetyczna: 2036.76 kcal; Białko ogółem: 51.74 g; Tłuszcz: 47.97 g; Kw. tł. nasy.: 7.32 g; Węglowodany ogółem: 353.11 g; W tym cukry: 43.78 g; Błonnik pok.: 28.92 g; Sól: 7.00 g;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż:

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