# *Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA LUBACZÓW*

| | | LUBA- Podstawowa | LUBA- Dieta małego dziecka | LUBA- Łatwostrawna | LUBA- Łatwostrawa z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | LUBA- Łatwostrawna z ograniczeiem tłuszczu | LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów | LUBA- Papkowata | LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa | LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa | LUBA- Łatwostrawna ZOL |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2024-08-05 poniedziałek | Śniadanie | Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ,***)<br>Ogórek świeży 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki pszenne na mleku/p 250 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 5 g (***MLE,***)<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (***SOJ,***)<br>Pomidor b/skórki 40 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ,***)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ,***)<br>Pomidor b/skórki 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ,***)<br>Pomidor b/skórki 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ,***)<br>Ogórek świeży 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Papka Ob () 500 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***) | Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 20 g (***MLE,***)<br>Miód (25g) 2 szt<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 100 g (***SOJ,***)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ,***)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>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 | | | | |
| | Obiad | Fasolowa z ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Makaron 200 g (***GLU PSZ,***)<br>Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL,***)<br>Szpinak baby z olejem 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 250 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Makaron 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tofu w sosie pomidorowym dieta () 100 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL,***)<br>Szpinak baby z olejem 80 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Makaron 200 g (***GLU PSZ,***)<br>Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL,***)<br>Szpinak baby z olejem 80 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Makaron 200 g (***GLU PSZ,***)<br>Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL,***)<br>Szpinak baby z olejem 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | | Fasolowa z ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g (***GLU PSZ,***)<br>Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL,***)<br>Szpinak baby z olejem 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Papka Ob () 500 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***) | Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Makaron 200 g (***GLU PSZ,***)<br>Tofu w sosie pomidorowym dieta () 100 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL,***)<br>Szpinak baby z olejem 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Makaron 200 g (***GLU PSZ,***)<br>Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL,***)<br>Szpinak baby z olejem 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml |
| | PD | | Arbuz 150 g | | | | Arbuz 150 g | | | | |

*Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA LUBACZÓW*

| | | LUBA- Podstawowa | LUBA- Dieta małego dziecka | LUBA- Łatwostrawna | LUBA- Łatwostrawa z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | LUBA- Łatwostrawna z ograniczeiem tłuszczu | LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów | LUBA- Papkowata | LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa | LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa | LUBA- Łatwostrawna ZOL |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2024-08-05 poniedziałek | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 5 g (***MLE,***)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***)<br>Pomidor b/skórki 40 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***)<br>Pomidor b/skórki 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (***SOJ,***)<br>Pomidor b/skórki 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>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,***)<br>Masło extra 82% 20 g (***MLE,***)<br>Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (***SOJ,***)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z/c 250 ml (***GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***)<br>Jabłko pieczone 70 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) |
| | PN | Arbuz 150 g | Bułka pszenna długa krojona 30 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 5 g (***MLE,***)<br>Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g (***SOJ,***) | Arbuz 150 g | Andruty 150 szt (***GLU PSZ,***) | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 5 g (***MLE,***)<br>Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g (***SOJ,***) | | Arbuz 150 g | | |
| | | Wartość energetyczna: 2374.79 kcal; Białko ogółem: 75.70 g; Tłuszcz: 84.98 g; Kw. tł. nasy.: 28.02 g; Węglowodany ogółem: 340.86 g; W tym cukry: 81.42 g; Błonnik pok.: 29.79 g; Sól: 6.64 g; | Wartość energetyczna: 1567.64 kcal; Białko ogółem: 55.05 g; Tłuszcz: 59.32 g; Kw. tł. nasy.: 19.57 g; Węglowodany ogółem: 210.17 g; W tym cukry: 61.33 g; Błonnik pok.: 13.56 g; Sól: 4.50 g; | Wartość energetyczna: 2176.72 kcal; Białko ogółem: 72.14 g; Tłuszcz: 77.92 g; Kw. tł. nasy.: 27.47 g; Węglowodany ogółem: 305.97 g; W tym cukry: 82.51 g; Błonnik pok.: 18.58 g; Sól: 5.40 g; | Wartość energetyczna: 15421.63 kcal; Białko ogółem: 436.77 g; Tłuszcz: 414.03 g; Kw. tł. nasy.: 60.70 g; Węglowodany ogółem: 2549.07 g; W tym cukry: 266.69 g; Błonnik pok.: 17.99 g; Sól: 5.42 g; | Wartość energetyczna: 15322.35 kcal; Białko ogółem: 437.98 g; Tłuszcz: 401.31 g; Kw. tł. nasy.: 48.57 g; Węglowodany ogółem: 2551.72 g; W tym cukry: 266.54 g; Błonnik pok.: 17.99 g; Sól: 6.68 g; | Wartość energetyczna: 2141.35 kcal; Białko ogółem: 71.91 g; Tłuszcz: 74.73 g; Kw. tł. nasy.: 15.65 g; Węglowodany ogółem: 310.92 g; W tym cukry: 60.98 g; Błonnik pok.: 43.65 g; Sól: 6.41 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: 2108.45 kcal; Białko ogółem: 53.91 g; Tłuszcz: 67.82 g; Kw. tł. nasy.: 25.69 g; Węglowodany ogółem: 330.13 g; W tym cukry: 67.13 g; Błonnik pok.: 18.90 g; Sól: 4.80 g; | Wartość energetyczna: 2353.16 kcal; Białko ogółem: 83.07 g; Tłuszcz: 92.08 g; Kw. tł. nasy.: 31.14 g; Węglowodany ogółem: 307.47 g; W tym cukry: 82.65 g; Błonnik pok.: 18.95 g; Sól: 6.59 g; | Wartość energetyczna: 2085.23 kcal; Białko ogółem: 64.90 g; Tłuszcz: 80.78 g; Kw. tł. nasy.: 27.75 g; Węglowodany ogółem: 284.29 g; W tym cukry: 62.41 g; Błonnik pok.: 21.67 g; Sól: 6.72 g; |

# *Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA LUBACZÓW*

| | | LUBA- Podstawowa | LUBA- Dieta małego dziecka | LUBA- Łatwostrawna | LUBA- Łatwostrawa z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | LUBA- Łatwostrawna z ograniczeiem tłuszczu | LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów | LUBA- Papkowata | LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa | LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa | LUBA- Łatwostrawna ZOL |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2024-08-06 wtorek | Śniadanie | Zacierka na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Twarożek z koperkiem 80 g (***MLE,***)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Zacierka na mleku/p 250 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 5 g (***MLE,***)<br>Twarożek z koperkiem 80 g (***MLE,***)<br>Pomidor b/skórki 40 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Zacierka na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Twarożek z koperkiem 80 g (***MLE,***)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Zacierka na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Twarożek z koperkiem 80 g (***MLE,***)<br>Pomidor b/skórki 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Zacierka na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twarożek z koperkiem 80 g (***MLE,***)<br>Pomidor b/skórki 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twarożek z koperkiem 80 g (***MLE,***)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Papka Ob () 500 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***) | Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 20 g (***MLE,***)<br>Dżem 40 g<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Zacierka na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Twarożek z koperkiem 80 g (***MLE,***)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Zacierka na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Twarożek z koperkiem 80 g (***MLE,***)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml |
| | II ŚN | | Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (***MLE,***) | | | | Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) | | | | |
| | Obiad | Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Szynka wieprzowa gotowana 100 g<br>Sos meksykański 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Ryż na sypko 200 g<br>Buraczki gotowane () 100 g<br>Surówka z pora i jabłka () 100 g (***MLE,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Brokułowa z ziemniakami () 250 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Szynka wieprzowa gotowana 80 g<br>Sos własny () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Ryż na sypko 100 g<br>Buraczki gotowane () 160 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Brokułowa z ziemniakami () 350 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Szynka wieprzowa gotowana 100 g<br>Sos własny () 100 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Ryż na sypko 200 g<br>Buraczki gotowane () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | | | Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Szynka wieprzowa gotowana 100 g<br>Sos własny () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Buraczki gotowane () 100 g<br>Surówka z pora i jabłka () 100 g (***MLE,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Papka Ob () 500 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***) | Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Zrazik wieprzowy gotowany mielony 60 g (***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Sos własny () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Ryż na sypko 200 g<br>Buraczki gotowane () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Szynka wieprzowa gotowana 140 g<br>Sos własny () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Ryż na sypko 200 g<br>Buraczki gotowane () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Sos własny () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Ryż na sypko 200 g<br>Buraczki gotowane () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml |
| | PD | | Biszkopty b/c 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***) | | | | Sok pomidorowy 200 ml | | | | |

# *Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA LUBACZÓW*

| | | LUBA- Podstawowa | LUBA- Dieta małego dziecka | LUBA- Łatwostrawna | LUBA- Łatwostrawa z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | LUBA- Łatwostrawna z ograniczeiem tłuszczu | LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów | LUBA- Papkowata | LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa | LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa | LUBA- Łatwostrawna ZOL |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2024-08-06 wtorek | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (***SOJ,***)<br>Sałatka wiosenna () 70 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 5 g (***MLE,***)<br>Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (***SOJ,***)<br>Sałatka wiosenna - diety 50 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (***SOJ,***)<br>Sałatka wiosenna - diety 70 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (***SOJ,***)<br>Sałatka wiosenna - diety 70 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (***SOJ,***)<br>Sałatka wiosenna () 70 g<br>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,***)<br>Masło extra 82% 20 g (***MLE,***)<br>Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (***SOJ,***)<br>Sałatka wiosenna - diety 70 g<br>Kawa zbożowa z/c 250 ml (***GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 100 g (***SOJ,***)<br>Sałatka wiosenna - diety 70 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (***SOJ,***)<br>Sałatka wiosenna - diety 70 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) |
| | PN | Sok wieoloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt | | | | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 5 g (***MLE,***)<br>Ser żółty 20 g (***MLE,***) | | Sok wieoloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt | | |
| | | Wartość energetyczna: 2250.18 kcal; Białko ogółem: 99.40 g; Tłuszcz: 54.52 g; Kw. tł. nasy.: 27.12 g; Węglowodany ogółem: 352.90 g; W tym cukry: 71.96 g; Błonnik pok.: 27.27 g; Sól: 6.73 g; | Wartość energetyczna: 1653.12 kcal; Białko ogółem: 83.27 g; Tłuszcz: 39.90 g; Kw. tł. nasy.: 17.38 g; Węglowodany ogółem: 247.15 g; W tym cukry: 46.69 g; Błonnik pok.: 15.43 g; Sól: 3.95 g; | Wartość energetyczna: 2307.74 kcal; Białko ogółem: 102.58 g; Tłuszcz: 57.78 g; Kw. tł. nasy.: 26.60 g; Węglowodany ogółem: 354.64 g; W tym cukry: 78.01 g; Błonnik pok.: 20.48 g; Sól: 5.50 g; | Wartość energetyczna: 2307.25 kcal; Białko ogółem: 102.56 g; Tłuszcz: 57.78 g; Kw. tł. nasy.: 26.60 g; Węglowodany ogółem: 354.53 g; W tym cukry: 77.94 g; Błonnik pok.: 20.45 g; Sól: 5.49 g; | Wartość energetyczna: 2226.45 kcal; Białko ogółem: 102.39 g; Tłuszcz: 48.96 g; Kw. tł. nasy.: 15.52 g; Węglowodany ogółem: 354.36 g; W tym cukry: 77.79 g; Błonnik pok.: 20.45 g; Sól: 5.53 g; | Wartość energetyczna: 1966.20 kcal; Białko ogółem: 99.42 g; Tłuszcz: 53.45 g; Kw. tł. nasy.: 19.84 g; Węglowodany ogółem: 289.43 g; W tym cukry: 46.76 g; Błonnik pok.: 44.61 g; Sól: 7.60 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: 2139.10 kcal; Białko ogółem: 61.18 g; Tłuszcz: 58.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.23 g; Węglowodany ogółem: 353.61 g; W tym cukry: 75.24 g; Błonnik pok.: 21.57 g; Sól: 4.97 g; | Wartość energetyczna: 2417.67 kcal; Białko ogółem: 119.29 g; Tłuszcz: 61.41 g; Kw. tł. nasy.: 27.77 g; Węglowodany ogółem: 357.31 g; W tym cukry: 78.01 g; Błonnik pok.: 20.48 g; Sól: 6.65 g; | Wartość energetyczna: 2247.19 kcal; Białko ogółem: 88.75 g; Tłuszcz: 63.91 g; Kw. tł. nasy.: 27.44 g; Węglowodany ogółem: 339.63 g; W tym cukry: 75.76 g; Błonnik pok.: 23.17 g; Sól: 6.91 g; |

# *Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA LUBACZÓW*

| | | LUBA- Podstawowa | LUBA- Dieta małego dziecka | LUBA- Łatwostrawna | LUBA- Łatwostrawa z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | LUBA- Łatwostrawna z ograniczeiem tłuszczu | LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów | LUBA- Papkowata | LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa | LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa | LUBA- Łatwostrawna ZOL |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2024-08-07 środa | Śniadanie | kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (***MLE.***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE.***)<br>Paprykarz szczeciński 80 g (***RYB, SOJ.***)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (***MLE.***)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ.***)<br>Masło extra 82% 5 g (***MLE.***)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ.***)<br>Pomidor b/skórki 40 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (***MLE.***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ.***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE.***)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ.***)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (***MLE.***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ.***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE.***)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ.***)<br>Pomidor b/skórki 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (***MLE.***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ.***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ.***)<br>Pomidor b/skórki 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Paprykarz szczeciński 80 g (***RYB, SOJ.***)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>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.***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ.***)<br>Masło extra 82% 20 g (***MLE.***)<br>Dżem 40 g<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (***MLE.***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ.***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE.***)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ.***)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (***MLE.***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE.***)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ.***)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>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.***)<br>Pulpet drobiowy 100 g (***GLU PSZ, JAJ.***)<br>Sos pietruszkowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE.***)<br>Ziemniaki młode gotowane () 200 g<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (***SEL.***)<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Jarzynowa z makaronem dieta () 250 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL.***)<br>Pulpet drobiowy 80 g (***GLU PSZ, JAJ.***)<br>Sos pietruszkowy* 50 ml (***GLU PSZ, MLE.***)<br>Ziemniaki młode gotowane () 100 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 160 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL.***)<br>Pulpet drobiowy 100 g ( ***GLU PSZ, JAJ.***)<br>Sos pietruszkowy* 100 ml ( ***GLU PSZ, MLE.***)<br>Ziemniaki młode gotowane () 200 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | | | Pieczarkowa z makaronem () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL.***)<br>Pulpet drobiowy 100 g (***GLU PSZ, JAJ.***)<br>Sos pietruszkowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE.***)<br>Ziemniaki młode gotowane () 200 g<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (***SEL.***)<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>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.***)<br>Pierogi z truskawkami * 200 g (***GLU PSZ.***)<br>Jogurt naturalny 100 g (***MLE.***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL.***)<br>Pulpet drobiowy 200 g (***GLU PSZ, JAJ.***)<br>Sos pietruszkowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE.***)<br>Ziemniaki młode gotowane () 200 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL.***)<br>Pulpet drobiowy 100 g (***GLU PSZ, JAJ.***)<br>Sos pietruszkowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE.***)<br>Ziemniaki młode gotowane () 200 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml |
| | PD | | Banan 1szt. 1 szt | | | | Brzoskwinia 1 szt 1 szt | | | | |

| | | LUBA- Podstawowa | LUBA- Dieta małego dziecka | LUBA- Łatwostrawna | LUBA- Łatwostrawa z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | LUBA- Łatwostrawna z ograniczeiem tłuszczu | LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów | LUBA- Papkowata | LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa | LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa | LUBA- Łatwostrawna ZOL |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2024-08-07 środa | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ,***)<br>Ogórek świeży 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 5 g (***MLE,***)<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (***SOJ,***)<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (***SEL,***)<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Sałata zielona 10 g | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ,***)<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (***SEL,***)<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ,***)<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (***SEL,***)<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ,***)<br>Ogórek świeży 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>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,***)<br>Masło extra 82% 20 g (***MLE,***)<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ,***)<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (***SEL,***)<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z/c 250 ml (***GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 100 g (***SOJ,***)<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (***SEL,***)<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ,***)<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (***SEL,***)<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) |
| | PN | Brzoskwinia 1 szt 1 szt | Herbatniki Be Be 14g 1 szt (***GLU PSZ, MLE,***) | Brzoskwinia 1 szt 1 szt | | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 5 g (***MLE,***)<br>Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 20 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,***) | | Brzoskwinia 1 szt 1 szt | | |
| | | Wartość energetyczna: 2089.14 kcal; Białko ogółem: 78.46 g; Tłuszcz: 69.93 g; Kw. tł. nasy.: 26.60 g; Węglowodany ogółem: 298.90 g; W tym cukry: 66.24 g; Błonnik pok.: 26.23 g; Sól: 8.20 g; | Wartość energetyczna: 1606.95 kcal; Białko ogółem: 67.37 g; Tłuszcz: 47.13 g; Kw. tł. nasy.: 17.99 g; Węglowodany ogółem: 238.03 g; W tym cukry: 82.67 g; Błonnik pok.: 18.87 g; Sól: 4.59 g; | Wartość energetyczna: 2066.96 kcal; Białko ogółem: 82.18 g; Tłuszcz: 65.46 g; Kw. tł. nasy.: 27.33 g; Węglowodany ogółem: 298.47 g; W tym cukry: 68.75 g; Błonnik pok.: 23.29 g; Sól: 6.35 g; | Wartość energetyczna: 2066.47 kcal; Białko ogółem: 82.16 g; Tłuszcz: 65.46 g; Kw. tł. nasy.: 27.33 g; Węglowodany ogółem: 298.36 g; W tym cukry: 68.67 g; Błonnik pok.: 23.27 g; Sól: 6.34 g; | Wartość energetyczna: 1985.67 kcal; Białko ogółem: 81.98 g; Tłuszcz: 56.64 g; Kw. tł. nasy.: 16.25 g; Węglowodany ogółem: 298.18 g; W tym cukry: 68.52 g; Błonnik pok.: 23.27 g; Sól: 6.38 g; | Wartość energetyczna: 1931.89 kcal; Białko ogółem: 79.18 g; Tłuszcz: 63.30 g; Kw. tł. nasy.: 15.58 g; Węglowodany ogółem: 280.80 g; W tym cukry: 47.07 g; Błonnik pok.: 38.45 g; Sól: 8.38 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: 1967.92 kcal; Białko ogółem: 50.00 g; Tłuszcz: 60.96 g; Kw. tł. nasy.: 27.79 g; Węglowodany ogółem: 308.67 g; W tym cukry: 79.20 g; Błonnik pok.: 19.92 g; Sól: 4.40 g; | Wartość energetyczna: 2355.56 kcal; Białko ogółem: 106.79 g; Tłuszcz: 82.32 g; Kw. tł. nasy.: 31.33 g; Węglowodany ogółem: 308.33 g; W tym cukry: 68.90 g; Błonnik pok.: 23.58 g; Sól: 7.81 g; | Wartość energetyczna: 1976.96 kcal; Białko ogółem: 75.58 g; Tłuszcz: 64.86 g; Kw. tł. nasy.: 27.37 g; Węglowodany ogółem: 283.77 g; W tym cukry: 58.65 g; Błonnik pok.: 24.39 g; Sól: 7.64 g; |

# *Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA LUBACZÓW*

| | | LUBA- Podstawowa | LUBA- Dieta małego dziecka | LUBA- Łatwostrawna | LUBA- Łatwostrawa z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | LUBA- Łatwostrawna z ograniczeiem tłuszczu | LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów | LUBA- Papkowata | LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa | LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa | LUBA- Łatwostrawna ZOL |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2024-08-08 czwartek | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (***MLE, GLU OW,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Ser topiony 30 g (***MLE,***)<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (***MLE,***)<br>Papryka świeża 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku/p 250 ml (***MLE, GLU OW,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 5 g (***MLE,***)<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (***MLE,***)<br>Pomidor b/skórki 40 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (***MLE, GLU OW,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (***MLE,***)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (***MLE, GLU OW,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (***MLE,***)<br>Pomidor b/skórki 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (***MLE, GLU OW,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (***MLE,***)<br>Pomidor b/skórki 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (***MLE,***)<br>Papryka świeża 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Papka Ob () 500 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***) | Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (***SEL, GLU OW,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 20 g (***MLE,***)<br>Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (***SOJ,***)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (***MLE, GLU OW,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 130 g (***MLE,***)<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Sałata zielona 10 g | Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (***MLE, GLU OW,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Dżem 40 g<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml |
| | II ŚN | | Bułka pszenna długa krojona 30 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 5 g (***MLE,***)<br>Jajko gotowane kl M 0,5 szt (***JAJ,***) | | | | Jabłko 1 szt 1 szt | | | | |
| | Obiad | Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***)<br>Ziemniaki młode gotowane 200 g<br>Fasolka po bretońsku 300 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,***)<br>Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ,***)<br>Cukinia pieczona z olejem () 100 g<br>Nektarynka 1 szt 1 szt<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Ziemniaczana () 250 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 250 g (***SEL, GLU JĘCZ,***)<br>Sos pomidorowy 50 ml (***GLU PSZ,***)<br>Cukinia pieczona z olejem () 160 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Ziemniaczana () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (***SEL, GLU JĘCZ,***)<br>Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ,***)<br>Cukinia pieczona z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | | | Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***)<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (***SEL, GLU JĘCZ,***)<br>Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ,***)<br>Cukinia pieczona z olejem () 100 g<br>Sałatka szwedzka b/c () 100 g (***GOR,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Papka Ob () 500 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***) | Ziemniaczana () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 200 g (***SEL, GLU JĘCZ,***)<br>Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ,***)<br>Cukinia pieczona z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Ziemniaczana () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (***SEL, GLU JĘCZ,***)<br>Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ,***)<br>Cukinia pieczona z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Ziemniaczana () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (***SEL, GLU JĘCZ,***)<br>Cukinia pieczona z olejem () 200 g<br>Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ,***)<br>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

# *Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA LUBACZÓW*

| | | LUBA- Podstawowa | LUBA- Dieta małego dziecka | LUBA- Łatwostrawna | LUBA- Łatwostrawa z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | LUBA- Łatwostrawna z ograniczeiem tłuszczu | LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów | LUBA- Papkowata | LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa | LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa | LUBA- Łatwostrawna ZOL |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2024-08-08 czwartek | 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,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (***SOJ,***)<br>Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (***SEL,***)<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 5 g (***MLE,***)<br>Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (***SOJ,***)<br>Sałatka jarzynowa z olejem () 60 g (***SEL,***)<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (***SOJ,***)<br>Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (***SEL,***)<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (***SOJ,***)<br>Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (***SEL,***)<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (***SOJ,***)<br>Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (***SEL,***)<br>Sałata zielona 10 g<br>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,***)<br>Masło extra 82% 20 g (***MLE,***)<br>Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (***SOJ,***)<br>Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (***SEL,***)<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z/c 250 ml (***GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 100 g (***SOJ,***)<br>Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (***SEL,***)<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (***SOJ,***)<br>Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (***SEL,***)<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) |
| | PN | Podpłomyki b/c 20 g (***GLU PSZ, MLE,***) | | | | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 5 g (***MLE,***)<br>Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g (***SOJ,***) | | Podpłomyki b/c 20 g (***GLU PSZ, MLE,***) | | |
| | | Wartość energetyczna: 2332.30 kcal; Białko ogółem: 82.44 g; Tłuszcz: 67.65 g; Kw. tł. nasy.: 29.13 g; Węglowodany ogółem: 365.44 g; W tym cukry: 75.56 g; Błonnik pok.: 37.08 g; Sól: 8.89 g; | Wartość energetyczna: 1727.06 kcal; Białko ogółem: 74.01 g; Tłuszcz: 56.59 g; Kw. tł. nasy.: 18.77 g; Węglowodany ogółem: 239.74 g; W tym cukry: 37.36 g; Błonnik pok.: 20.37 g; Sól: 4.48 g; | Wartość energetyczna: 2274.19 kcal; Białko ogółem: 87.37 g; Tłuszcz: 70.92 g; Kw. tł. nasy.: 24.99 g; Węglowodany ogółem: 334.43 g; W tym cukry: 67.08 g; Błonnik pok.: 26.84 g; Sól: 5.79 g; | Wartość energetyczna: 2273.71 kcal; Białko ogółem: 87.35 g; Tłuszcz: 70.92 g; Kw. tł. nasy.: 24.99 g; Węglowodany ogółem: 334.32 g; W tym cukry: 67.00 g; Błonnik pok.: 26.81 g; Sól: 5.78 g; | Wartość energetyczna: 2192.91 kcal; Białko ogółem: 87.17 g; Tłuszcz: 62.10 g; Kw. tł. nasy.: 13.92 g; Węglowodany ogółem: 334.14 g; W tym cukry: 66.85 g; Błonnik pok.: 26.81 g; Sól: 5.82 g; | Wartość energetyczna: 1962.85 kcal; Białko ogółem: 78.83 g; Tłuszcz: 57.99 g; Kw. tł. nasy.: 14.21 g; Węglowodany ogółem: 303.37 g; W tym cukry: 51.59 g; Błonnik pok.: 47.03 g; Sól: 8.36 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: 2031.12 kcal; Białko ogółem: 65.80 g; Tłuszcz: 67.20 g; Kw. tł. nasy.: 26.66 g; Węglowodany ogółem: 302.68 g; W tym cukry: 50.36 g; Błonnik pok.: 24.80 g; Sól: 6.61 g; | Wartość energetyczna: 2355.38 kcal; Białko ogółem: 98.67 g; Tłuszcz: 73.07 g; Kw. tł. nasy.: 24.99 g; Węglowodany ogółem: 338.60 g; W tym cukry: 67.08 g; Błonnik pok.: 26.84 g; Sól: 6.83 g; | Wartość energetyczna: 2209.79 kcal; Białko ogółem: 72.19 g; Tłuszcz: 70.66 g; Kw. tł. nasy.: 26.25 g; Węglowodany ogółem: 335.25 g; W tym cukry: 83.68 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sól: 7.16 g; |

# *Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA LUBACZÓW*

| | | LUBA- Podstawowa | LUBA- Dieta małego dziecka | LUBA- Łatwostrawna | LUBA- Łatwostrawa z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | LUBA- Łatwostrawna z ograniczeiem tłuszczu | LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów | LUBA- Papkowata | LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa | LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa | LUBA- Łatwostrawna ZOL |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2024-08-09 piątek | Śniadanie | Kasza manna na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Twarożek 80 g (***MLE,***)<br>Arbuz 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Kasza manna na mleku/p 250 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 5 g (***MLE,***)<br>Twarożek 80 g (***MLE,***)<br>Banan 50 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Kasza manna na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Twarożek 80 g (***MLE,***)<br>Arbuz 150 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Sałata zielona 10 g | Kasza manna na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Twarożek 80 g (***MLE,***)<br>Arbuz 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Kasza manna na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Dżem 40 g<br>Arbuz 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Ser żółty 60 g (***MLE,***)<br>Ogórek świeży 70 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Papka Ob () 500 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***) | Kasza manna na wywarze jarzynowym () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 20 g (***MLE,***)<br>Dżem 40 g<br>Arbuz 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Kasza manna na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Twarożek 130 g (***MLE,***)<br>Arbuz 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Kasza manna na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Twarożek 80 g (***MLE,***)<br>Arbuz 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml |
| | II ŚN | | Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) | | | | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***) | | | | |
| | Obiad | Szpinakowa z zacierką () 350 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***)<br>Kotlet z ryby (Morszczuk) 100 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***)<br>Ziemniaki młode gotowane () 200 g<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g<br>Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Szpinakowa z zacierką () 250 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***)<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (***RYB,***)<br>Ziemniaki młode gotowane () 100 g<br>Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 160 g (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Sos cytrynowy 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) | Szpinakowa z zacierką () 350 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***)<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (***RYB,***)<br>Sos cytrynowy 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Ziemniaki młode gotowane () 200 g<br>Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 200 g (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( ***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***)<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (***RYB,***)<br>Ziemniaki młode gotowane () 200 g<br>Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 200 g (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Sos cytrynowy 100 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***) | Szpinakowa z zacierką () 350 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***)<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (***RYB,***)<br>Sos cytrynowy 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Ziemniaki młode gotowane () 200 g<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (***SEL,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Papka Ob () 500 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***) | Szpinakowa z zacierką () 350 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***)<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (***RYB,***)<br>Sos cytrynowy 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Ziemniaki młode gotowane () 250 g<br>Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 200 g (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Szpinakowa z zacierką () 350 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***)<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 140 g (***RYB,***)<br>Sos cytrynowy 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Ziemniaki młode gotowane () 200 g<br>Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 200 g (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Szpinakowa z zacierką () 350 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***)<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (***RYB,***)<br>Sos cytrynowy 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Ziemniaki młode gotowane () 200 g<br>Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 200 g (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml |
| | PD | | Arbuz 150 g | | | | Arbuz 150 g | | | | |

*Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA LUBACZÓW*

| | | LUBA- Podstawowa | LUBA- Dieta małego dziecka | LUBA- Łatwostrawna | LUBA- Łatwostrawa z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | LUBA- Łatwostrawna z ograniczeiem tłuszczu | LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów | LUBA- Papkowata | LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa | LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa | LUBA- Łatwostrawna ZOL |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2024-08-09 piątek | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 5 g (***MLE,***)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***)<br>Pomidor b/skórki 40 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***)<br>Pomidor b/skórki 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Sałata zielona 10 g | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***)<br>Pomidor b/skórki 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>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,***)<br>Masło extra 82% 20 g (***MLE,***)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z/c 250 ml (***GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) |
| | PN | Wafle ryżowe 30 g | Bułka pszenna długa krojona 30 g (***GLU PSZ,***)<br>Twaróg półtłusty 20 g (***MLE,***)<br>Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) | Wafle ryżowe 30 g | Biszkopty b/c 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***) | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 5 g (***MLE,***)<br>Twaróg półtłusty 20 g (***MLE,***) | | Wafle ryżowe 30 g | | |
| | | Wartość energetyczna: 2290.50 kcal; Białko ogółem: 78.35 g; Tłuszcz: 70.63 g; Kw. tł. nasy.: 25.87 g; Węglowodany ogółem: 346.48 g; W tym cukry: 84.40 g; Błonnik pok.: 28.80 g; Sól: 5.72 g; | Wartość energetyczna: 1680.04 kcal; Białko ogółem: 87.22 g; Tłuszcz: 54.91 g; Kw. tł. nasy.: 19.74 g; Węglowodany ogółem: 218.18 g; W tym cukry: 66.04 g; Błonnik pok.: 18.45 g; Sól: 3.53 g; | Wartość energetyczna: 2324.16 kcal; Białko ogółem: 102.98 g; Tłuszcz: 68.22 g; Kw. tł. nasy.: 25.82 g; Węglowodany ogółem: 335.50 g; W tym cukry: 86.87 g; Błonnik pok.: 24.67 g; Sól: 4.88 g; | Wartość energetyczna: 2333.23 kcal; Białko ogółem: 108.73 g; Tłuszcz: 66.76 g; Kw. tł. nasy.: 26.42 g; Węglowodany ogółem: 335.45 g; W tym cukry: 88.43 g; Błonnik pok.: 24.41 g; Sól: 4.74 g; | Wartość energetyczna: 2215.37 kcal; Białko ogółem: 95.34 g; Tłuszcz: 54.64 g; Kw. tł. nasy.: 13.27 g; Węglowodany ogółem: 346.92 g; W tym cukry: 100.21 g; Błonnik pok.: 24.54 g; Sól: 4.74 g; | Wartość energetyczna: 2015.14 kcal; Białko ogółem: 98.30 g; Tłuszcz: 71.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; Węglowodany ogółem: 265.54 g; W tym cukry: 55.66 g; Błonnik pok.: 39.65 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: 2247.36 kcal; Białko ogółem: 75.83 g; Tłuszcz: 67.18 g; Kw. tł. nasy.: 26.63 g; Węglowodany ogółem: 347.30 g; W tym cukry: 87.34 g; Błonnik pok.: 27.28 g; Sól: 4.60 g; | Wartość energetyczna: 2540.93 kcal; Białko ogółem: 130.73 g; Tłuszcz: 78.87 g; Kw. tł. nasy.: 29.16 g; Węglowodany ogółem: 337.72 g; W tym cukry: 88.57 g; Błonnik pok.: 24.67 g; Sól: 5.32 g; | Wartość energetyczna: 2170.76 kcal; Białko ogółem: 94.92 g; Tłuszcz: 67.13 g; Kw. tł. nasy.: 25.73 g; Węglowodany ogółem: 308.85 g; W tym cukry: 84.05 g; Błonnik pok.: 26.68 g; Sól: 6.17 g; |

# *Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA LUBACZÓW*

| | | LUBA- Podstawowa | LUBA- Dieta małego dziecka | LUBA- Łatwostrawna | LUBA- Łatwostrawa z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | LUBA- Łatwostrawna z ograniczeiem tłuszczu | LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów | LUBA- Papkowata | LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa | LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa | LUBA- Łatwostrawna ZOL |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2024-08-10 sobota | Śniadanie | Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,***)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 5 g (***MLE,***)<br>Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,***)<br>Pomidor b/skórki 40 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,***)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,***)<br>Pomidor b/skórki 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,***)<br>Pomidor b/skórki 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,***)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Papka Ob () 500 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***) | Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 350 ml (***SEL, GLU JĘCZ,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 20 g (***MLE,***)<br>Miód (25g) 2 szt<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 100 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,***)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,***)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>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 | Koperkowa z ryżem () 350 ml (***MLE, SEL,***)<br>Ziemniaki młode gotowane () 200 g<br>Bigos 300 g (***GLU PSZ, SEL, GOR,***)<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Koperkowa z ryżem () 250 ml (***MLE, SEL,***)<br>Gulasz wieprzowy-dieta 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Ziemniaki młode gotowane () 100 g<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 160 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Koperkowa z ryżem () 350 ml (***MLE, SEL,***)<br>Gulasz wieprzowy-dieta 130 g (***GLU PSZ,***)<br>Ziemniaki młode gotowane () 200 g<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Koperkowa z ryżem () 350 ml (***MLE, SEL,***)<br>Gulasz wieprzowy- dieta 130 g (***GLU PSZ,***)<br>Ziemniaki młode gotowane () 200 g<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | | Koperkowa z ryżem () 350 ml (***MLE, SEL,***)<br>Gulasz wieprzowy-dieta 130 g (***GLU PSZ,***)<br>Ziemniaki młode gotowane () 200 g<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>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,***)<br>Gulasz wieprzowy-dieta 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Ziemniaki młode gotowane () 250 g<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Koperkowa z ryżem () 350 ml (***MLE, SEL,***)<br>Gulasz wieprzowy-dieta 200 g (***GLU PSZ,***)<br>Ziemniaki młode gotowane () 200 g<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Koperkowa z ryżem () 350 ml (***MLE, SEL,***)<br>Gulasz wieprzowy-dieta 130 g (***GLU PSZ,***)<br>Ziemniaki młode gotowane () 200 g<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml |
| | PD | | Chrupki kukurydziane 20 g | | | | Jabłko 1 szt 1 szt | | | | |

# *Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA LUBACZÓW*

| | | LUBA- Podstawowa | LUBA- Dieta małego dziecka | LUBA- Łatwostrawna | LUBA- Łatwostrawa z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | LUBA- Łatwostrawna z ograniczeiem tłuszczu | LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów | LUBA- Papkowata | LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa | LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa | LUBA- Łatwostrawna ZOL |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2024-08-10 sobota | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Hummus 30 g (***SEZ,***)<br>Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (***SOJ,***)<br>Ogórek świeży 70 g<br>Rukola 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 5 g (***MLE,***)<br>Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (***SOJ,***)<br>Pomidor b/skórki 40 g<br>Rukola 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (***SOJ,***)<br>Pomidor 70 g<br>Rukola 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (***SOJ,***)<br>Pomidor b/skórki 60 g<br>Rukola 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (***SOJ,***)<br>Pomidor b/skórki 60 g<br>Rukola 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Hummus 30 g (***SEZ,***)<br>Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (***SOJ,***)<br>Ogórek świeży 70 g<br>Rukola 10 g<br>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,***)<br>Masło extra 82% 20 g (***MLE,***)<br>Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (***SOJ,***)<br>Pomidor 70 g<br>Rukola 10 g<br>Kawa zbożowa z/c 250 ml (***GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 100 g (***SOJ,***)<br>Pomidor 70 g<br>Rukola 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Galaretka drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (***SEL,***)<br>Pomidor 70 g<br>Rukola 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) |
| | PN | Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt | | | | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 5 g (***MLE,***)<br>Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g (***SOJ,***) | | Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt | | |
| | | Wartość energetyczna: 2118.14 kcal; Białko ogółem: 69.15 g; Tłuszcz: 82.28 g; Kw. tł. nasy.: 32.93 g; Węglowodany ogółem: 287.00 g; W tym cukry: 66.32 g; Błonnik pok.: 26.67 g; Sól: 12.65 g; | Wartość energetyczna: 1469.81 kcal; Białko ogółem: 65.63 g; Tłuszcz: 45.38 g; Kw. tł. nasy.: 18.11 g; Węglowodany ogółem: 209.64 g; W tym cukry: 53.49 g; Błonnik pok.: 18.12 g; Sól: 7.25 g; | Wartość energetyczna: 2091.25 kcal; Białko ogółem: 82.24 g; Tłuszcz: 67.31 g; Kw. tł. nasy.: 29.41 g; Węglowodany ogółem: 301.51 g; W tym cukry: 75.69 g; Błonnik pok.: 23.83 g; Sól: 9.26 g; | Wartość energetyczna: 2076.58 kcal; Białko ogółem: 82.52 g; Tłuszcz: 67.86 g; Kw. tł. nasy.: 29.32 g; Węglowodany ogółem: 296.95 g; W tym cukry: 74.07 g; Błonnik pok.: 24.90 g; Sól: 9.40 g; | Wartość energetyczna: 1995.78 kcal; Białko ogółem: 82.34 g; Tłuszcz: 59.04 g; Kw. tł. nasy.: 18.25 g; Węglowodany ogółem: 296.78 g; W tym cukry: 73.92 g; Błonnik pok.: 24.90 g; Sól: 9.44 g; | Wartość energetyczna: 1918.54 kcal; Białko ogółem: 76.52 g; Tłuszcz: 61.91 g; Kw. tł. nasy.: 17.25 g; Węglowodany ogółem: 281.81 g; W tym cukry: 54.89 g; Błonnik pok.: 39.47 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: 2019.73 kcal; Białko ogółem: 60.34 g; Tłuszcz: 54.99 g; Kw. tł. nasy.: 26.94 g; Węglowodany ogółem: 334.36 g; W tym cukry: 61.34 g; Błonnik pok.: 25.40 g; Sól: 7.72 g; | Wartość energetyczna: 2339.79 kcal; Białko ogółem: 104.10 g; Tłuszcz: 82.38 g; Kw. tł. nasy.: 34.30 g; Węglowodany ogółem: 307.71 g; W tym cukry: 76.08 g; Błonnik pok.: 23.97 g; Sól: 11.18 g; | Wartość energetyczna: 2024.55 kcal; Białko ogółem: 75.04 g; Tłuszcz: 67.45 g; Kw. tł. nasy.: 29.43 g; Węglowodany ogółem: 292.34 g; W tym cukry: 68.89 g; Błonnik pok.: 28.16 g; Sól: 7.80 g; |

# *Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA LUBACZÓW*

| | | LUBA- Podstawowa | LUBA- Dieta małego dziecka | LUBA- Łatwostrawna | LUBA- Łatwostrawa z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | LUBA- Łatwostrawna z ograniczeiem tłuszczu | LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów | LUBA- Papkowata | LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa | LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa | LUBA- Łatwostrawna ZOL |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2024-08-11 niedziela | Śniadanie | kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (***MLE.***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE.***)<br>Ser żółty 30 g (***MLE.***)<br>Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 40 g (***MLE.***)<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (***MLE.***)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ.***)<br>Masło extra 82% 5 g (***MLE.***)<br>Twarożek 70 g (***MLE.***)<br>Jabłko 50 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (***MLE.***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ.***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE.***)<br>Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 60 g (***MLE.***)<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (***MLE.***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ.***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE.***)<br>Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 60 g (***MLE.***)<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (***MLE.***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ.***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 60 g (***MLE.***)<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twarożek 80 g (***MLE.***)<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Sałata zielona 10 g<br>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.***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ.***)<br>Masło extra 82% 20 g (***MLE.***)<br>Dżem 40 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (***MLE.***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ.***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE.***)<br>Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 100 g (***MLE.***)<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (***MLE.***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE.***)<br>Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (***SOJ.***)<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Sałata zielona 10 g<br>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 | | | | |
| | Obiad | Rosół z makaronem () 350 ml (***GLU PSZ, SEL.***)<br>udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g<br>Ziemniaki młode gotowane () 200 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Rosół z makaronem () 250 ml (***GLU PSZ, SEL.***)<br>Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g<br>Ziemniaki młode gotowane () 100 g<br>Brokuł gotowany* 160 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Rosół z makaronem () 350 ml (***GLU PSZ, SEL.***)<br>Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g<br>Ziemniaki młode gotowane () 200 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Grysikowa () 350 ml (***GLU PSZ, SEL.***)<br>Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g<br>Ziemniaki młode gotowane () 200 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (***SEL.***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Grysikowa () 350 ml (***GLU PSZ, SEL.***)<br>Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g<br>Ziemniaki młode gotowane () 200 g<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Rosół z makaronem () 350 ml (***GLU PSZ, SEL.***)<br>Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g<br>Ziemniaki młode gotowane () 200 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>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.***)<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g (***GLU PSZ, JAJ.***)<br>Sos koperkowy * 100 ml (***GLU PSZ, MLE.***)<br>Ziemniaki młode gotowane () 250 g<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Rosół z makaronem () 350 ml (***GLU PSZ, SEL.***)<br>Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g<br>Ziemniaki młode gotowane () 200 g<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Rosół z makaronem () 350 ml (***GLU PSZ, SEL.***)<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (***GLU PSZ, JAJ.***)<br>Sos koperkowy * 100 ml (***GLU PSZ, MLE.***)<br>Ziemniaki młode gotowane () 200 g<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml |
| | PD | | Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (***MLE.***) | | | | Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE.***) | | | | |

# *Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA LUBACZÓW*

| | | LUBA- Podstawowa | LUBA- Dieta małego dziecka | LUBA- Łatwostrawna | LUBA- Łatwostrawa z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | LUBA- Łatwostrawna z ograniczeiem tłuszczu | LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów | LUBA- Papkowata | LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa | LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa | LUBA- Łatwostrawna ZOL |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2024-08-11 niedziela | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ,***)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 5 g (***MLE,***)<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (***SOJ,***)<br>Pomidor b/skórki 40 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ,***)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ,***)<br>Pomidor b/skórki 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ,***)<br>Sałata zielona 10 g<br>Pomidor b/skórki 60 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ,***)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>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,***)<br>Masło extra 82% 20 g (***MLE,***)<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ,***)<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z/c 250 ml (***GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Pomidor 60 g | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 100 g (***SOJ,***)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ,***)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) |
| | PN | Ciasto drożdżowe 70 g ( ***GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,*** ) | | | | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 5 g (***MLE,***)<br>Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g (***SOJ,***) | | Ciasto drożdżowe 70 g ( ***GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,*** ) | |
| | | Wartość energetyczna: 2550.70 kcal; Białko ogółem: 108.96 g; Tłuszcz: 92.97 g; Kw. tł. nasy.: 39.04 g; Węglowodany ogółem: 330.30 g; W tym cukry: 67.37 g; Błonnik pok.: 26.81 g; Sól: 8.27 g; | Wartość energetyczna: 1845.39 kcal; Białko ogółem: 94.10 g; Tłuszcz: 63.83 g; Kw. tł. nasy.: 23.62 g; Węglowodany ogółem: 228.21 g; W tym cukry: 46.97 g; Błonnik pok.: 14.72 g; Sól: 4.93 g; | Wartość energetyczna: 2532.88 kcal; Białko ogółem: 107.12 g; Tłuszcz: 87.74 g; Kw. tł. nasy.: 33.62 g; Węglowodany ogółem: 337.30 g; W tym cukry: 69.74 g; Błonnik pok.: 22.56 g; Sól: 6.30 g; | Wartość energetyczna: 2528.47 kcal; Białko ogółem: 101.21 g; Tłuszcz: 88.48 g; Kw. tł. nasy.: 32.75 g; Węglowodany ogółem: 341.37 g; W tym cukry: 73.46 g; Błonnik pok.: 24.14 g; Sól: 6.52 g; | Wartość energetyczna: 2349.11 kcal; Białko ogółem: 103.81 g; Tłuszcz: 69.88 g; Kw. tł. nasy.: 21.04 g; Węglowodany ogółem: 334.36 g; W tym cukry: 69.25 g; Błonnik pok.: 21.56 g; Sól: 6.66 g; | Wartość energetyczna: 2052.27 kcal; Białko ogółem: 103.26 g; Tłuszcz: 70.92 g; Kw. tł. nasy.: 22.24 g; Węglowodany ogółem: 267.69 g; W tym cukry: 54.98 g; Błonnik pok.: 37.41 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: 2243.56 kcal; Białko ogółem: 70.86 g; Tłuszcz: 65.95 g; Kw. tł. nasy.: 29.82 g; Węglowodany ogółem: 351.18 g; W tym cukry: 71.32 g; Błonnik pok.: 24.39 g; Sól: 6.31 g; | Wartość energetyczna: 2608.23 kcal; Białko ogółem: 118.16 g; Tłuszcz: 89.04 g; Kw. tł. nasy.: 35.72 g; Węglowodany ogółem: 341.86 g; W tym cukry: 70.77 g; Błonnik pok.: 22.00 g; Sól: 7.66 g; | Wartość energetyczna: 1965.43 kcal; Białko ogółem: 79.83 g; Tłuszcz: 55.87 g; Kw. tł. nasy.: 25.56 g; Węglowodany ogółem: 296.27 g; W tym cukry: 66.39 g; Błonnik pok.: 23.94 g; Sól: 8.87 g; |

*Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA LUBACZÓW*

| | | LUBA- Podstawowa | LUBA- Dieta małego dziecka | LUBA- Łatwostrawna | LUBA- Łatwostrawa z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | LUBA- Łatwostrawna z ograniczeiem tłuszczu | LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów | LUBA- Papkowata | LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa | LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa | LUBA- Łatwostrawna ZOL |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2024-08-12 poniedziałek | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (***MLE, GLU OW,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,***)<br>Słupki z warzyw () 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku/p 250 ml (***MLE, GLU OW,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 5 g (***MLE,***)<br>Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,***)<br>Pomidor b/skórki 50 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (***MLE, GLU OW,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,***)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (***MLE, GLU OW,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,***)<br>Pomidor b/skórki 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (***MLE, GLU OW,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,***)<br>Pomidor b/skórki 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,***)<br>Słupki z warzyw () 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Papka Ob () 500 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***) | Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (***SEL, GLU OW,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 20 g (***MLE,***)<br>Miód (25g) 2 szt<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (***MLE, GLU OW,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 100 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,***)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (***MLE, GLU OW,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,***)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml |
| | II ŚN | | Bułka pszenna długa krojona 30 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 5 g (***MLE,***)<br>Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g (***SOJ,***) | | | | Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) | | | | |

# *Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA LUBACZÓW*

| | | LUBA- Podstawowa | LUBA- Dieta małego dziecka | LUBA- Łatwostrawna | LUBA- Łatwostrawa z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | LUBA- Łatwostrawna z ograniczeiem tłuszczu | LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów | LUBA- Papkowata | LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa | LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa | LUBA- Łatwostrawna ZOL |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2024-08-12 poniedziałek | Obiad | Kapuśniak z kapusty białej () 350 ml (***GLU PSZ, SEL, GOR,***)<br>Ryż z jabłkami 350 g<br>Sos jogurtowy naturalny 150 g (***MLE,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Wielowarzywna z ziemniakami () 250 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Ryż z jabłkami 200 g<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g (***MLE,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Ryż z jabłkami 350 g<br>Sos jogurtowy naturalny 150 g ( ***MLE,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | | | Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Ryż (brązowy) z jabłkami 350 g<br>Sos jogurtowy naturalny 150 g (***MLE,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Papka Ob () 500 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***) | Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Ryż z jabłkami 350 g<br>Sos jogurtowy naturalny 150 g (***MLE,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Ryż z jabłkami 350 g<br>Sos jogurtowy naturalny 200 g (***MLE,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Ryż z jabłkami 350 g<br>Sos jogurtowy naturalny 150 g (***MLE,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml |
| | PD | | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml | | | | Arbuz 150 g | | | | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g (***MLE,***)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 5 g (***MLE,***)<br>Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (***MLE,***)<br>Pomidor b/skórki 40 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (***MLE,***)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (***MLE,***)<br>Pomidor b/skórki 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (***MLE,***)<br>Pomidor b/skórki 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g (***MLE,***)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>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,***)<br>Masło extra 82% 20 g (***MLE,***)<br>Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (***MLE,***)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z/c 250 ml (***GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Pasta z twarogu z koperkiem 130 g (***MLE,***)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (***MLE,***)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) |
| | PN | Arbuz 150 g | | | | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 5 g (***MLE,***)<br>Serek homo. naturalny 20 g (***MLE,***) | | Arbuz 150 g | | |

*Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA LUBACZÓW*

| | | LUBA- Podstawowa | LUBA- Dieta małego dziecka | LUBA- Łatwostrawna | LUBA- Łatwostrawa z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | LUBA- Łatwostrawna z ograniczeiem tłuszczu | LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów | LUBA- Papkowata | LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa | LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa | LUBA- Łatwostrawna ZOL |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2024-08-12 poniedziałek | | Wartość energetyczna: 2108.82 kcal; Białko ogółem: 67.66 g; Tłuszcz: 54.00 g; Kw. tł. nasy.: 26.68 g; Węglowodany ogółem: 350.18 g; W tym cukry: 84.90 g; Błonnik pok.: 26.48 g; Sól: 6.21 g; | Wartość energetyczna: 1469.24 kcal; Białko ogółem: 57.64 g; Tłuszcz: 33.00 g; Kw. tł. nasy.: 17.33 g; Węglowodany ogółem: 241.79 g; W tym cukry: 62.42 g; Błonnik pok.: 13.50 g; Sól: 3.91 g; | Wartość energetyczna: 2084.72 kcal; Białko ogółem: 73.79 g; Tłuszcz: 47.69 g; Kw. tł. nasy.: 25.32 g; Węglowodany ogółem: 349.22 g; W tym cukry: 83.25 g; Błonnik pok.: 19.30 g; Sól: 4.65 g; | Wartość energetyczna: 2083.74 kcal; Białko ogółem: 73.75 g; Tłuszcz: 47.69 g; Kw. tł. nasy.: 25.32 g; Węglowodany ogółem: 348.99 g; W tym cukry: 83.10 g; Błonnik pok.: 19.25 g; Sól: 4.63 g; | Wartość energetyczna: 2002.94 kcal; Białko ogółem: 73.58 g; Tłuszcz: 38.87 g; Kw. tł. nasy.: 14.25 g; Węglowodany ogółem: 348.82 g; W tym cukry: 82.95 g; Błonnik pok.: 19.25 g; Sól: 4.67 g; | Wartość energetyczna: 1815.20 kcal; Białko ogółem: 67.09 g; Tłuszcz: 40.70 g; Kw. tł. nasy.: 14.65 g; Węglowodany ogółem: 315.44 g; W tym cukry: 55.65 g; Błonnik pok.: 41.87 g; Sól: 5.63 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: 2139.33 kcal; Białko ogółem: 57.42 g; Tłuszcz: 49.75 g; Kw. tł. nasy.: 27.97 g; Węglowodany ogółem: 375.22 g; W tym cukry: 71.61 g; Błonnik pok.: 20.12 g; Sól: 2.96 g; | Wartość energetyczna: 2214.56 kcal; Białko ogółem: 89.53 g; Tłuszcz: 52.12 g; Kw. tł. nasy.: 27.58 g; Węglowodany ogółem: 355.64 g; W tym cukry: 87.05 g; Błonnik pok.: 19.32 g; Sól: 5.77 g; | Wartość energetyczna: 1936.72 kcal; Białko ogółem: 66.39 g; Tłuszcz: 46.99 g; Kw. tł. nasy.: 25.38 g; Węglowodany ogółem: 321.22 g; W tym cukry: 58.05 g; Błonnik pok.: 21.40 g; Sól: 5.94 g; |
| 2024-08-13 wtorek | Śniadanie | Makaron na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Szprot w oleju 50 g (***RYB,***)<br>Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Makaron na mleku/p 250 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 5 g (***MLE,***)<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ,***)<br>Pomidor b/skórki 40 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Makaron na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ,***)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Makaron na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ,***)<br>Pomidor b/skórki 60 g<br>Sałata zielona 10 g | Makaron na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ,***)<br>Pomidor b/skórki 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ,***)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Papka Ob () 500 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***) | Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 20 g (***MLE,***)<br>Dżem 40 g<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Makaron na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ,***)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Makaron na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ,***)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml |
| | II ŚN | | Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (***MLE,***) | | | | Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) | | | | |

# *Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA LUBACZÓW*

| | | LUBA- Podstawowa | LUBA- Dieta małego dziecka | LUBA- Łatwostrawna | LUBA- Łatwostrawa z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | LUBA- Łatwostrawna z ograniczeiem tłuszczu | LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów | LUBA- Papkowata | LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa | LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa | LUBA- Łatwostrawna ZOL |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2024-08-13 wtorek | Obiad | Grochowa z ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Gulasz wieprzowy-dieta 130 g (***GLU PSZ,***)<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***)<br>Sos ziołowy* 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki () 100 g (***MLE,***)<br>Szpinak gotowany z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Solferino () 250 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Gulasz wieprzowy-dieta 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Kasza jęczmienna/sypko 100 g (***GLU JĘCZ,***)<br>Sos ziołowy* 50 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Szpinak gotowany z olejem* 160 g (***GLU PSZ,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Solferino () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Gulasz wieprzowy- dieta 130 g (***GLU PSZ,***)<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***)<br>Sos ziołowy* 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g (***GLU PSZ,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | | | Grochowa z ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Gulasz wieprzowy-dieta 130 g (***GLU PSZ,***)<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***)<br>Sos ziołowy* 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki () 100 g (***MLE,***)<br>Szpinak gotowany z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Papka Ob () 500 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***) | Solferino () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Pierogi ukraińskie * 200 g (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g (***GLU PSZ,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Solferino () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Gulasz wieprzowy-dieta 200 g (***GLU PSZ,***)<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***)<br>Sos ziołowy* 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g (***GLU PSZ,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Solferino () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***)<br>Gulasz wieprzowy-dieta 130 g (***GLU PSZ,***)<br>Sos ziołowy* 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g (***GLU PSZ,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml |
| | PD | | Bułka pszenna długa krojona 30 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 5 g (***MLE,***)<br>Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g (***SOJ,***) | | | | Sok wielowarzywny pasteryzowany 200 ml | | | | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Polędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozwana w osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ, MLE,***)<br>Ogórek świeży 60 g<br>Rukola 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 5 g (***MLE,***)<br>Polędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozwana w osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ, MLE,***)<br>Pomidor b/skórki 40 g<br>Rukola 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Polędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozwana w osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ, MLE,***)<br>Pomidor 60 g<br>Rukola 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Polędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozwana w osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ, MLE,***)<br>Pomidor b/skórki 60 g<br>Rukola 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (***SOJ,***)<br>Pomidor b/skórki 60 g<br>Rukola 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Polędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozwana w osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ, MLE,***)<br>Ogórek świeży 60 g<br>Rukola 10 g<br>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,***)<br>Masło extra 82% 20 g (***MLE,***)<br>Polędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozwana w osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ, MLE,***)<br>Pomidor 60 g<br>Rukola 10 g<br>Kawa zbożowa z/c 250 ml (***GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Polędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozwana w osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ, MLE,***)<br>Pomidor 60 g<br>Rukola 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Polędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozwana w osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ, MLE,***)<br>Pomidor 60 g<br>Rukola 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) |

# *Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA LUBACZÓW*

| | | LUBA- Podstawowa | LUBA- Dieta małego dziecka | LUBA- Łatwostrawna | LUBA- Łatwostrawa z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | LUBA- Łatwostrawna z ograniczeiem tłuszczu | LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów | LUBA- Papkowata | LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa | LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa | LUBA- Łatwostrawna ZOL |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2024-08-13 wtorek | PN | Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt | | | | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 5 g (***MLE,***)<br>Twaróg półtłusty 20 g (***MLE,***) | | Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt | | |
| | | Wartość energetyczna: 2478.08 kcal; Białko ogółem: 97.73 g; Tłuszcz: 89.81 g; Kw. tł. nasy.: 31.42 g; Węglowodany ogółem: 334.43 g; W tym cukry: 64.22 g; Błonnik pok.: 30.43 g; Sól: 8.50 g; | Wartość energetyczna: 1630.07 kcal; Białko ogółem: 71.94 g; Tłuszcz: 58.13 g; Kw. tł. nasy.: 23.09 g; Węglowodany ogółem: 211.94 g; W tym cukry: 36.19 g; Błonnik pok.: 13.97 g; Sól: 7.76 g; | Wartość energetyczna: 2237.61 kcal; Białko ogółem: 87.35 g; Tłuszcz: 72.73 g; Kw. tł. nasy.: 30.17 g; Węglowodany ogółem: 318.91 g; W tym cukry: 64.04 g; Błonnik pok.: 20.12 g; Sól: 8.49 g; | Wartość energetyczna: 2236.64 kcal; Białko ogółem: 87.31 g; Tłuszcz: 72.73 g; Kw. tł. nasy.: 30.17 g; Węglowodany ogółem: 318.68 g; W tym cukry: 63.89 g; Błonnik pok.: 20.07 g; Sól: 8.47 g; | Wartość energetyczna: 2115.77 kcal; Białko ogółem: 88.72 g; Tłuszcz: 59.01 g; Kw. tł. nasy.: 17.57 g; Węglowodany ogółem: 318.20 g; W tym cukry: 63.74 g; Błonnik pok.: 20.07 g; Sól: 8.77 g; | Wartość energetyczna: 2069.69 kcal; Białko ogółem: 87.98 g; Tłuszcz: 68.18 g; Kw. tł. nasy.: 20.28 g; Węglowodany ogółem: 296.68 g; W tym cukry: 27.98 g; Błonnik pok.: 42.60 g; Sól: 9.35 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: 2007.84 kcal; Białko ogółem: 55.06 g; Tłuszcz: 67.52 g; Kw. tł. nasy.: 33.07 g; Węglowodany ogółem: 304.20 g; W tym cukry: 65.42 g; Błonnik pok.: 17.52 g; Sól: 5.97 g; | Wartość energetyczna: 2365.31 kcal; Białko ogółem: 99.45 g; Tłuszcz: 79.95 g; Kw. tł. nasy.: 32.21 g; Węglowodany ogółem: 322.51 g; W tym cukry: 64.18 g; Błonnik pok.: 20.26 g; Sól: 8.62 g; | Wartość energetyczna: 2159.61 kcal; Białko ogółem: 80.15 g; Tłuszcz: 71.33 g; Kw. tł. nasy.: 30.03 g; Węglowodany ogółem: 309.71 g; W tym cukry: 55.64 g; Błonnik pok.: 23.12 g; Sól: 7.79 g; |
| 2024-08-14 środa | Śniadanie | Ryż na mleku/p 350 ml (***MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Serek homo. naturalny 80 g (***MLE,***)<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Ryż na mleku/p 250 ml (***MLE,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 5 g (***MLE,***)<br>Serek homo. naturalny 70 g (***MLE,***)<br>Jabłko 40 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Ryż na mleku/p 350 ml (***MLE,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Serek homo. naturalny 80 g (***MLE,***)<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Ryż na mleku/p 350 ml (***MLE,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Serek homo. naturalny 80 g (***MLE,***)<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Ryż na mleku/p 350 ml (***MLE,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 80 g (***MLE,***)<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 80 g (***MLE,***)<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Papka Ob () 500 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***) | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (***SEL,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 20 g (***MLE,***)<br>Miód (25g) 2 szt<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Ryż na mleku/p 350 ml (***MLE,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Serek homo. naturalny 130 g (***MLE,***)<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Ryż na mleku/p 350 ml (***MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Miód (25g) 2 szt<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***)<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>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 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA LUBACZÓW*

| | | LUBA- Podstawowa | LUBA- Dieta małego dziecka | LUBA- Łatwostrawna | LUBA- Łatwostrawa z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | LUBA- Łatwostrawna z ograniczeiem tłuszczu | LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów | LUBA- Papkowata | LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa | LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa | LUBA- Łatwostrawna ZOL |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2024-08-14 środa | Obiad | Grysikowa () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Gyros z kurczaka 100 g (***GOR,***)<br>Ziemniaki młode gotowane () 200 g<br>Sałata zielona z kefirem 30 g (***MLE,***)<br>Dynia duszona z olejem* 130 g (***GLU PSZ,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Grysikowa () 250 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g<br>Sos bazyliowy* 50 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Ziemniaki młode gotowane () 100 g<br>Dynia duszona z olejem* 160 g (***GLU PSZ,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Grysikowa () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Sos bazyliowy* 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Ziemniaki młode gotowane () 200 g<br>Dynia duszona z olejem* 200 g (***GLU PSZ,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | | | Grysikowa () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Sos bazyliowy* 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Ziemniaki młode gotowane () 200 g<br>Sałata zielona z kefirem 30 g (***MLE,***)<br>Dynia duszona z olejem* 130 g (***GLU PSZ,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Papka Ob () 500 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***) | Grysikowa () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Kotlety ziemniaczane () 200 g (***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Sos bazyliowy* 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Dynia duszona z olejem* 200 g (***GLU PSZ,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Grysikowa () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 140 g<br>Sos bazyliowy* 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Ziemniaki młode gotowane () 200 g<br>Dynia duszona z olejem* 200 g (***GLU PSZ,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Grysikowa () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Pulpet drobiowy 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Sos bazyliowy* 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Ziemniaki młode gotowane () 200 g<br>Dynia duszona z olejem* 200 g (***GLU PSZ,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml |
| | PD | | Herbatniki Be Be 14g 1 szt (***GLU PSZ, MLE,***) | | | | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (***MLE,***) | | | | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 30 g (***GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,***)<br>Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (***SOJ,***)<br>Sałatka z pomidorów i koperku 70 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 5 g (***MLE,***)<br>Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (***SOJ,***)<br>Sałatka z pomidorów i koperku 60 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (***SOJ,***)<br>Sałatka z pomidorów i koperku 70 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (***SOJ,***)<br>Sałatka z pomidorów i koperku 70 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (***SOJ,***)<br>Sałatka z pomidorów i koperku 70 g<br>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,***)<br>Masło extra 82% 20 g (***MLE,***)<br>Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (***SOJ,***)<br>Sałatka z pomidorów i koperku 70 g<br>Kawa zbożowa z/c 250 ml (***GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 100 g (***SOJ,***)<br>Sałatka z pomidorów i koperku 70 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (***SOJ,***)<br>Sałatka z pomidorów i koperku 70 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) |

*Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA LUBACZÓW*

| | | LUBA- Podstawowa | LUBA- Dieta małego dziecka | LUBA- Łatwostrawna | LUBA- Łatwostrawa z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | LUBA- Łatwostrawna z ograniczeiem tłuszczu | LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów | LUBA- Papkowata | LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa | LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa | LUBA- Łatwostrawna ZOL |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2024-08-14 środa | PN | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (***MLE.***) | | | | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Masło extra 82% 5 g (***MLE.***) Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 20 g (***GLU PSZ, SOJ. MLE, GLU OW.***) | | Wafle ryżowe 30 g | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (***MLE.***) | |
| | | Wartość energetyczna: 2154.76 kcal; Białko ogółem: 88.75 g; Tłuszcz: 71.19 g; Kw. tł. nasy.: 28.88 g; Węglowodany ogółem: 297.19 g; W tym cukry: 77.62 g; Błonnik pok.: 23.15 g; Sól: 6.91 g; | Wartość energetyczna: 1456.63 kcal; Białko ogółem: 71.55 g; Tłuszcz: 42.34 g; Kw. tł. nasy.: 18.13 g; Węglowodany ogółem: 200.22 g; W tym cukry: 54.48 g; Błonnik pok.: 12.84 g; Sól: 3.95 g; | Wartość energetyczna: 2143.57 kcal; Białko ogółem: 94.60 g; Tłuszcz: 59.66 g; Kw. tł. nasy.: 27.26 g; Węglowodany ogółem: 312.76 g; W tym cukry: 82.40 g; Błonnik pok.: 20.44 g; Sól: 5.72 g; | | Wartość energetyczna: 2062.77 kcal; Białko ogółem: 94.43 g; Tłuszcz: 50.83 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 312.58 g; W tym cukry: 82.25 g; Błonnik pok.: 20.44 g; Sól: 5.76 g; | Wartość energetyczna: 1879.73 kcal; Białko ogółem: 85.72 g; Tłuszcz: 52.50 g; Kw. tł. nasy.: 16.94 g; Węglowodany ogółem: 280.34 g; W tym cukry: 59.73 g; Błonnik pok.: 35.76 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: 2191.70 kcal; Białko ogółem: 49.51 g; Tłuszcz: 57.74 g; Kw. tł. nasy.: 25.00 g; Węglowodany ogółem: 373.37 g; W tym cukry: 61.80 g; Błonnik pok.: 23.20 g; Sól: 4.48 g; | Wartość energetyczna: 2294.84 kcal; Białko ogółem: 116.86 g; Tłuszcz: 64.97 g; Kw. tł. nasy.: 28.41 g; Węglowodany ogółem: 316.34 g; W tym cukry: 82.40 g; Błonnik pok.: 20.44 g; Sól: 6.86 g; | Wartość energetyczna: 2165.74 kcal; Białko ogółem: 70.43 g; Tłuszcz: 55.63 g; Kw. tł. nasy.: 24.06 g; Węglowodany ogółem: 352.41 g; W tym cukry: 75.95 g; Błonnik pok.: 23.73 g; Sól: 6.92 g; |

# *Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA LUBACZÓW*

| | | LUBA- Podstawowa | LUBA- Dieta małego dziecka | LUBA- Łatwostrawna | LUBA- Łatwostrawa z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | LUBA- Łatwostrawna z ograniczeiem tłuszczu | LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów | LUBA- Papkowata | LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa | LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa | LUBA- Łatwostrawna ZOL |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2024-08-15 czwartek | Śniadanie | kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (***MLE.***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE.***)<br>Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.***)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (***MLE.***)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ.***)<br>Masło extra 82% 5 g (***MLE.***)<br>Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.***)<br>Pomidor b/skórki 40 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (***MLE.***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ.***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE.***)<br>Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.***)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (***MLE.***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ.***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE.***)<br>Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.***)<br>Pomidor b/skórki 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (***MLE.***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ.***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.***)<br>Pomidor b/skórki 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.***)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>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.***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ.***)<br>Masło extra 82% 20 g (***MLE.***)<br>Miód (25g) 2 szt<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (***MLE.***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ.***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE.***)<br>Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 100 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.***)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (***MLE.***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE.***)<br>Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.***)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml |
| | II ŚN | | Bułka pszenna długa krojona 30 g (***GLU PSZ.***)<br>Masło extra 82% 5 g (***MLE.***)<br>Twaróg półtłusty 20 g (***MLE.***) | | | | Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE.***) | | | | |
| | Obiad | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL.***)<br>Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 350 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.***)<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami () 250 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL.***)<br>Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 250 g (***GLU PSZ, SEL.***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Brokuł gotowany* 160 g | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL.***)<br>Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 350 g (***GLU PSZ, SEL.***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Brokuł gotowany* 200 g | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL.***)<br>Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 350 g (***GLU PSZ, SEL.***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (***GLU PSZ, SEL.***) | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL.***)<br>Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 350 g (***GLU PSZ, SEL.***)<br>Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (***GLU PSZ, SEL.***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL.***)<br>Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 350 g (***GLU PSZ, SEL.***)<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>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.***)<br>Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 250 g (***GLU PSZ, SEL.***)<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL.***)<br>Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 350 g (***GLU PSZ, SEL.***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Brokuł gotowany* 200 g | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL.***)<br>Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 350 g (***GLU PSZ, SEL.***)<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml |

# *Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA LUBACZÓW*

| | | LUBA- Podstawowa | LUBA- Dieta małego dziecka | LUBA- Łatwostrawna | LUBA- Łatwostrawa z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | LUBA- Łatwostrawna z ograniczeiem tłuszczu | LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów | LUBA- Papkowata | LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa | LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa | LUBA- Łatwostrawna ZOL |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2024-08-15 czwartek | PD | | Chrupki kukurydziane 20 g | | | | Jabłko 1 szt 1 szt | | | | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Pasztet z ciecierzycy () 60 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)<br>Rzodkiew biała 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 5 g (***MLE,***)<br>Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (***SOJ,***)<br>Pomidor b/skórki 50 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (***SOJ,***)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (***SOJ,***)<br>Pomidor b/skórki 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (***SOJ,***)<br>Pomidor b/skórki 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasztet z ciecierzycy () 60 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)<br>Rzodkiew biała 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>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,***)<br>Masło extra 82% 20 g (***MLE,***)<br>Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (***SOJ,***)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z/c 250 ml (***GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 100 g (***SOJ,***)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (***SOJ,***)<br>Jabłko pieczone 70 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) |
| | PN | Jabłko 1 szt 1 szt | | | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 5 g (***MLE,***)<br>Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g (***SOJ,***) | | Jabłko 1 szt 1 szt | | |
| | | Wartość energetyczna: 2367.55 kcal; Białko ogółem: 75.97 g; Tłuszcz: 85.50 g; Kw. tł. nasy.: 32.95 g; Węglowodany ogółem: 334.88 g; W tym cukry: 80.12 g; Błonnik pok.: 34.44 g; Sól: 7.38 g; | Wartość energetyczna: 1659.42 kcal; Białko ogółem: 68.52 g; Tłuszcz: 49.31 g; Kw. tł. nasy.: 19.85 g; Węglowodany ogółem: 244.79 g; W tym cukry: 46.28 g; Błonnik pok.: 20.80 g; Sól: 5.24 g; | Wartość energetyczna: 2259.81 kcal; Białko ogółem: 85.11 g; Tłuszcz: 66.88 g; Kw. tł. nasy.: 27.76 g; Węglowodany ogółem: 340.68 g; W tym cukry: 80.45 g; Błonnik pok.: 24.85 g; Sól: 6.90 g; | Wartość energetyczna: 2273.42 kcal; Białko ogółem: 82.22 g; Tłuszcz: 68.56 g; Kw. tł. nasy.: 27.86 g; Węglowodany ogółem: 343.81 g; W tym cukry: 80.89 g; Błonnik pok.: 25.72 g; Sól: 6.55 g; | Wartość energetyczna: 2192.62 kcal; Białko ogółem: 82.04 g; Tłuszcz: 59.73 g; Kw. tł. nasy.: 16.78 g; Węglowodany ogółem: 343.63 g; W tym cukry: 80.74 g; Błonnik pok.: 25.72 g; Sól: 6.59 g; | Wartość energetyczna: 2156.35 kcal; Białko ogółem: 78.29 g; Tłuszcz: 68.49 g; Kw. tł. nasy.: 18.23 g; Węglowodany ogółem: 321.70 g; W tym cukry: 64.20 g; Błonnik pok.: 52.31 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: 2031.93 kcal; Białko ogółem: 59.56 g; Tłuszcz: 52.54 g; Kw. tł. nasy.: 25.20 g; Węglowodany ogółem: 341.69 g; W tym cukry: 64.80 g; Błonnik pok.: 24.38 g; Sól: 4.97 g; | Wartość energetyczna: 2381.99 kcal; Białko ogółem: 94.08 g; Tłuszcz: 74.99 g; Kw. tł. nasy.: 30.30 g; Węglowodany ogółem: 343.87 g; W tym cukry: 80.70 g; Błonnik pok.: 24.85 g; Sól: 8.78 g; | Wartość energetyczna: 2167.43 kcal; Białko ogółem: 78.61 g; Tłuszcz: 66.04 g; Kw. tł. nasy.: 27.75 g; Węglowodany ogółem: 325.53 g; W tym cukry: 68.46 g; Błonnik pok.: 25.47 g; Sól: 8.18 g; |

# *Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA LUBACZÓW*

| | | LUBA- Podstawowa | LUBA- Dieta małego dziecka | LUBA- Łatwostrawna | LUBA- Łatwostrawa z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | LUBA- Łatwostrawna z ograniczeiem tłuszczu | LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów | LUBA- Papkowata | LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa | LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa | LUBA- Łatwostrawna ZOL |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2024-08-16 piątek | Śniadanie | Zacierka na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***)<br>Nektarynka 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Zacierka na mleku/p 250 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 5 g (***MLE,***)<br>Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***)<br>Nektarynka 25 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Zacierka na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***)<br>Nektarynka 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Zacierka na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Dżem 40 g<br>Nektarynka 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Zacierka na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Dżem 40 g<br>Nektarynka 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***)<br>Nektarynka 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Papka Ob () 500 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***) | Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 20 g (***MLE,***)<br>Dżem 40 g<br>Nektarynka 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Zacierka na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Twaróg półtłusty 100 g (***MLE,***)<br>Nektarynka 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Zacierka na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Dżem 40 g<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***)<br>Nektarynka 1 szt 1 szt<br>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 | | | | |
| | Obiad | Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (***MLE, SEL,***)<br>Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***)<br>Ziemniaki młode gotowane () 200 g<br>Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g<br>Warzywa po grecku () 100 g (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Ryżowa () 250 ml (***MLE, SEL,***)<br>Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (***RYB,***)<br>Warzywa po grecku () 160 g (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Ziemniaki młode gotowane () 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Ryżowa () 350 ml (***MLE, SEL,***)<br>Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (***RYB,***)<br>Warzywa po grecku () 200 g (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Ziemniaki młode gotowane () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Ryżowa () 350 ml (***MLE, SEL,***)<br>Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (***RYB,***)<br>Ziemniaki młode gotowane () 200 g<br>Warzywa po grecku () 200 g (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | | Ryżowa () 350 ml (***MLE, SEL,***)<br>Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (***RYB,***)<br>Ziemniaki młode gotowane () 200 g<br>Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g<br>Warzywa po grecku () 100 g (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Papka Ob () 500 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***) | Ryżowa () 350 ml (***MLE, SEL,***)<br>Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (***RYB,***)<br>Ziemniaki młode gotowane () 250 g<br>Warzywa po grecku () 200 g (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Ryżowa () 350 ml (***MLE, SEL,***)<br>Ryba gotowana (Morszczuk) 150 g (***RYB,***)<br>Ziemniaki młode gotowane () 200 g<br>Warzywa po grecku () 200 g (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Ryżowa () 350 ml (***MLE, SEL,***)<br>Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (***RYB,***)<br>Ziemniaki młode gotowane () 200 g<br>Warzywa po grecku () 200 g (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml |
| | PD | | Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) | | | | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***) | | | | |

# *Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA LUBACZÓW*

| | | LUBA- Podstawowa | LUBA- Dieta małego dziecka | LUBA- Łatwostrawna | LUBA- Łatwostrawa z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | LUBA- Łatwostrawna z ograniczeiem tłuszczu | LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów | LUBA- Papkowata | LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa | LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa | LUBA- Łatwostrawna ZOL |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2024-08-16 piątek | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***)<br>Sałatka wiosenna () 70 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 5 g (***MLE,***)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***)<br>Sałatka wiosenna - diety 50 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***)<br>Sałatka wiosenna - diety 70 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Twarożek 80 g (***MLE,***)<br>Sałatka wiosenna - diety 70 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twarożek 80 g (***MLE,***)<br>Sałatka wiosenna - diety 70 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***)<br>Sałatka wiosenna () 70 g<br>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,***)<br>Masło extra 82% 20 g (***MLE,***)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***)<br>Sałatka wiosenna - diety 70 g<br>Kawa zbożowa z/c 250 ml (***GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***)<br>Sałatka wiosenna - diety 70 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***)<br>Sałatka wiosenna - diety 70 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) |
| | PN | Biszkopty b/c 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***) | | | | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 5 g (***MLE,***)<br>Twarożek 20 g (***MLE,***) | | Biszkopty b/c 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***) | | |
| | | Wartość energetyczna: 2325.06 kcal; Białko ogółem: 95.11 g; Tłuszcz: 73.69 g; Kw. tł. nasy.: 27.26 g; Węglowodany ogółem: 331.53 g; W tym cukry: 76.83 g; Błonnik pok.: 27.48 g; Sól: 5.91 g; | Wartość energetyczna: 1540.06 kcal; Białko ogółem: 81.12 g; Tłuszcz: 43.00 g; Kw. tł. nasy.: 17.19 g; Węglowodany ogółem: 213.65 g; W tym cukry: 53.12 g; Błonnik pok.: 15.15 g; Sól: 3.21 g; | Wartość energetyczna: 2227.06 kcal; Białko ogółem: 101.38 g; Tłuszcz: 60.36 g; Kw. tł. nasy.: 26.20 g; Węglowodany ogółem: 329.84 g; W tym cukry: 80.05 g; Błonnik pok.: 22.51 g; Sól: 4.76 g; | Wartość energetyczna: 2236.36 kcal; Białko ogółem: 97.41 g; Tłuszcz: 56.24 g; Kw. tł. nasy.: 25.10 g; Węglowodany ogółem: 345.52 g; W tym cukry: 95.66 g; Błonnik pok.: 22.83 g; Sól: 4.60 g; | Wartość energetyczna: 2155.56 kcal; Białko ogółem: 97.24 g; Tłuszcz: 47.41 g; Kw. tł. nasy.: 14.02 g; Węglowodany ogółem: 345.35 g; W tym cukry: 95.51 g; Błonnik pok.: 22.83 g; Sól: 4.64 g; | Wartość energetyczna: 1829.59 kcal; Białko ogółem: 89.98 g; Tłuszcz: 48.65 g; Kw. tł. nasy.: 14.68 g; Węglowodany ogółem: 275.73 g; W tym cukry: 60.34 g; Błonnik pok.: 37.40 g; Sól: 5.49 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: 2122.18 kcal; Białko ogółem: 73.80 g; Tłuszcz: 59.36 g; Kw. tł. nasy.: 26.61 g; Węglowodany ogółem: 334.46 g; W tym cukry: 78.44 g; Błonnik pok.: 24.30 g; Sól: 4.43 g; | Wartość energetyczna: 2434.94 kcal; Białko ogółem: 131.55 g; Tłuszcz: 69.13 g; Kw. tł. nasy.: 29.33 g; Węglowodany ogółem: 331.62 g; W tym cukry: 81.33 g; Błonnik pok.: 22.51 g; Sól: 5.25 g; | Wartość energetyczna: 2121.46 kcal; Białko ogółem: 85.52 g; Tłuszcz: 58.99 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 323.64 g; W tym cukry: 94.73 g; Błonnik pok.: 25.26 g; Sól: 6.10 g; |

# *Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA LUBACZÓW*

| | | LUBA- Podstawowa | LUBA- Dieta małego dziecka | LUBA- Łatwostrawna | LUBA- Łatwostrawa z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | LUBA- Łatwostrawna z ograniczeiem tłuszczu | LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów | LUBA- Papkowata | LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa | LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa | LUBA- Łatwostrawna ZOL |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2024-08-17 sobota | Śniadanie | Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 80 g (***SOJ,***)<br>Ketchup 20 g (***SEL,***)<br>Pomidor 50 g<br>Rukola 20 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki pszenne na mleku/p 250 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 5 g (***MLE,***)<br>Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,***)<br>Pomidor b/skórki 40 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,***)<br>Pomidor 50 g<br>Rukola 20 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,***)<br>Rukola 20 g<br>Pomidor b/skórki 50 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,***)<br>Pomidor b/skórki 50 g<br>Rukola 20 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,***)<br>Pomidor 50 g<br>Rukola 20 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Papka Ob () 500 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***) | Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 20 g (***MLE,***)<br>Miód (25g) 2 szt<br>Pomidor 50 g<br>Rukola 20 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 100 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,***)<br>Pomidor 50 g<br>Rukola 20 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,***)<br>Pomidor 50 g<br>Rukola 20 g<br>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 | Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Gulasz z udźca indyka 130 g (***GLU PSZ,***)<br>Kasza kuskus/sypko 200 g (***GLU PSZ,***)<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g<br>Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Selerowa z ziemniakami () 250 ml (***MLE, SEL,***)<br>Gulasz z udźca indyka 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Kasza kuskus/sypko 200 g (***GLU PSZ,***)<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 160 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( ***MLE, SEL,***)<br>Gulasz z udźca indyka 130 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Kasza kuskus/sypko 200 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | | | Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Gulasz z udźca indyka 130 g (***GLU PSZ,***)<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***)<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g<br>Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Papka Ob () 500 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***) | Selerowa z ziemniakami () 350 ml (***MLE, SEL,***)<br>Gulasz warzywny dieta* 130 g (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Kasza kuskus/sypko 200 g (***GLU PSZ,***)<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Selerowa z ziemniakami () 350 ml (***MLE, SEL,***)<br>Gulasz z udźca indyka 150 g (***GLU PSZ,***)<br>Kasza kuskus/sypko 200 g (***GLU PSZ,***)<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Selerowa z ziemniakami () 350 ml (***MLE, SEL,***)<br>Kasza kuskus/sypko 200 g (***GLU PSZ,***)<br>Gulasz z udźca indyka 130 g (***GLU PSZ,***)<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml |
| | PD | | Chrupki kukurydziane 20 g | | | | Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) | | | | |

# *Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA LUBACZÓW*

| | | LUBA- Podstawowa | LUBA- Dieta małego dziecka | LUBA- Łatwostrawna | LUBA- Łatwostrawa z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | LUBA- Łatwostrawna z ograniczeiem tłuszczu | LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów | LUBA- Papkowata | LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa | LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa | LUBA- Łatwostrawna ZOL |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2024-08-17 sobota | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ,***)<br>Sałata zielona 35 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 5 g (***MLE,***)<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ,***)<br>Sałata zielona 15 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ,***)<br>Sałata zielona 35 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ,***)<br>Sałata zielona 35 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ,***)<br>Sałata zielona 35 g<br>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,***)<br>Masło extra 82% 20 g (***MLE,***)<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ,***)<br>Sałata zielona 35 g<br>Kawa zbożowa z/c 250 ml (***GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 75 g (***SOJ,***)<br>Sałata zielona 35 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ,***)<br>Sałata zielona 35 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) |
| | PN | Banan 1szt. 1 szt | | | | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 5 g (***MLE,***)<br>Twarożek 20 g (***MLE,***) | | Banan 1szt. 1 szt | | |
| | | Wartość energetyczna: 2410.52 kcal; Białko ogółem: 77.86 g; Tłuszcz: 82.98 g; Kw. tł. nasy.: 30.29 g; Węglowodany ogółem: 344.13 g; W tym cukry: 100.75 g; Błonnik pok.: 29.29 g; Sól: 9.72 g; | Wartość energetyczna: 1862.68 kcal; Białko ogółem: 69.66 g; Tłuszcz: 53.10 g; Kw. tł. nasy.: 18.78 g; Węglowodany ogółem: 283.20 g; W tym cukry: 84.00 g; Błonnik pok.: 22.73 g; Sól: 5.46 g; | Wartość energetyczna: 2375.75 kcal; Białko ogółem: 81.97 g; Tłuszcz: 73.62 g; Kw. tł. nasy.: 29.18 g; Węglowodany ogółem: 354.92 g; W tym cukry: 104.59 g; Błonnik pok.: 27.46 g; Sól: 6.85 g; | Wartość energetyczna: 2375.34 kcal; Białko ogółem: 81.96 g; Tłuszcz: 73.62 g; Kw. tł. nasy.: 29.18 g; Węglowodany ogółem: 354.83 g; W tym cukry: 104.53 g; Błonnik pok.: 27.44 g; Sól: 6.84 g; | Wartość energetyczna: 2294.54 kcal; Białko ogółem: 81.78 g; Tłuszcz: 64.79 g; Kw. tł. nasy.: 18.10 g; Węglowodany ogółem: 354.66 g; W tym cukry: 104.38 g; Błonnik pok.: 27.44 g; Sól: 6.88 g; | Wartość energetyczna: 2019.91 kcal; Białko ogółem: 77.24 g; Tłuszcz: 71.89 g; Kw. tł. nasy.: 19.12 g; Węglowodany ogółem: 284.03 g; W tym cukry: 46.76 g; Błonnik pok.: 37.45 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: 2336.91 kcal; Białko ogółem: 52.59 g; Tłuszcz: 66.32 g; Kw. tł. nasy.: 27.95 g; Węglowodany ogółem: 393.37 g; W tym cukry: 97.14 g; Błonnik pok.: 31.46 g; Sól: 5.58 g; | Wartość energetyczna: 2509.82 kcal; Białko ogółem: 90.84 g; Tłuszcz: 83.85 g; Kw. tł. nasy.: 32.60 g; Węglowodany ogółem: 356.33 g; W tym cukry: 104.85 g; Błonnik pok.: 27.48 g; Sól: 8.10 g; | Wartość energetyczna: 2141.75 kcal; Białko ogółem: 74.37 g; Tłuszcz: 72.62 g; Kw. tł. nasy.: 29.00 g; Węglowodany ogółem: 305.12 g; W tym cukry: 63.79 g; Błonnik pok.: 27.06 g; Sól: 8.14 g; |

*Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA LUBACZÓW*

| | | LUBA- Podstawowa | LUBA- Dieta małego dziecka | LUBA- Łatwostrawna | LUBA- Łatwostrawa z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | LUBA- Łatwostrawna z ograniczeiem tłuszczu | LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów | LUBA- Papkowata | LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa | LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa | LUBA- Łatwostrawna ZOL |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2024-08-18 niedziela | Śniadanie | Kasza manna na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ,***)<br>Pomidor 70 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Kasza manna na mleku/p 250 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 5 g (***MLE,***)<br>Twarożek z ziołami 70 g (***MLE,***)<br>Pomidor b/skórki 50 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Kasza manna na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Twarożek z ziołami 80 g (***MLE,***)<br>Pomidor 70 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Kasza manna na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Twarożek z ziołami 80 g (***MLE,***)<br>Pomidor b/skórki 70 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Kasza manna na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twarożek z ziołami 80 g (***MLE,***)<br>Pomidor b/skórki 70 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twarożek z ziołami 80 g (***MLE,***)<br>Pomidor 70 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Papka Ob () 500 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***) | Kasza manna na wywarze jarzynowym () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 20 g (***MLE,***)<br>Dżem 40 g<br>Pomidor 70 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Kasza manna na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Twarożek z ziołami 130 g (***MLE,***)<br>Pomidor 70 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Kasza manna na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Twarożek z ziołami 80 g (***MLE,***)<br>Pomidor 70 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml |
| | II ŚN | | Bułka pszenna długa krojona 30 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 5 g (***MLE,***)<br>Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 20 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,***) | | | | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***) | | | | |

# *Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA LUBACZÓW*

| | | LUBA- Podstawowa | LUBA- Dieta małego dziecka | LUBA- Łatwostrawna | LUBA- Łatwostrawa z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | LUBA- Łatwostrawna z ograniczeiem tłuszczu | LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów | LUBA- Papkowata | LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa | LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa | LUBA- Łatwostrawna ZOL |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2024-08-18 niedziela | Obiad | Pomidorowa z makaronem () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos własny () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Ziemniaki młode gotowane () 200 g<br>Mizeria 100 g (***MLE,***)<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Pomidorowa z makaronem () 250 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Schab gotowany 80 g<br>Sos własny () 50 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Ziemniaki młode gotowane () 100 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 160 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Pomidorowa z makaronem () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos własny () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Ziemniaki młode gotowane () 200 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | | Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos własny () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Ziemniaki młode gotowane () 200 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Pomidorowa z makaronem () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos własny () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Ziemniaki młode gotowane () 200 g<br>Mizeria 100 g (***MLE,***)<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Papka Ob () 500 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***) | Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Zrazik wieprzowy gotowany mielony 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Sos własny () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Ziemniaki młode gotowane () 250 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Pomidorowa z makaronem () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Schab gotowany 140 g<br>Sos własny () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Ziemniaki młode gotowane () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g | Pomidorowa z makaronem () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Pierogi ukraińskie * 200 g (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>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 (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ,***)<br>Ogórek kiszony 50 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 5 g (***MLE,***)<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (***SOJ,***)<br>Pomidor b/skórki 40 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ,***)<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 50 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ,***)<br>Pomidor b/skórki 50 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ,***)<br>Pomidor b/skórki 50 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ,***)<br>Ogórek kiszony 50 g<br>Sałata zielona 20 g<br>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,***)<br>Masło extra 82% 20 g (***MLE,***)<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ,***)<br>Pomidor 50 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z/c 250 ml (***GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 100 g (***SOJ,***)<br>Pomidor 50 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ,***)<br>Pomidor 50 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) |
| | PN | Bułka maślana 50g 1 szt ( ***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) | | | | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 5 g (***MLE,***)<br>Twaróg półtłusty 20 g (***MLE,***) | | Bułka maślana 50g 1 szt ( ***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) | | |

*Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA LUBACZÓW*

| | | LUBA- Podstawowa | LUBA- Dieta małego dziecka | LUBA- Łatwostrawna | LUBA- Łatwostrawa z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | LUBA- Łatwostrawna z ograniczeiem tłuszczu | LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów | LUBA- Papkowata | LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa | LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa | LUBA- Łatwostrawna ZOL |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2024-08-18 niedziela | | Wartość energetyczna: 2064.25 kcal; Białko ogółem: 93.20 g; Tłuszcz: 56.57 g; Kw. tł. nasy.: 26.50 g; Węglowodany ogółem: 302.13 g; W tym cukry: 53.44 g; Błonnik pok.: 18.48 g; Sól: 8.90 g; | Wartość energetyczna: 1615.14 kcal; Białko ogółem: 85.25 g; Tłuszcz: 47.08 g; Kw. tł. nasy.: 20.96 g; Węglowodany ogółem: 215.38 g; W tym cukry: 39.05 g; Błonnik pok.: 12.11 g; Sól: 4.45 g; | Wartość energetyczna: 2164.15 kcal; Białko ogółem: 106.55 g; Tłuszcz: 58.17 g; Kw. tł. nasy.: 27.72 g; Węglowodany ogółem: 306.82 g; W tym cukry: 57.21 g; Błonnik pok.: 13.70 g; Sól: 5.58 g; | Wartość energetyczna: 2163.18 kcal; Białko ogółem: 106.51 g; Tłuszcz: 58.17 g; Kw. tł. nasy.: 27.72 g; Węglowodany ogółem: 306.60 g; W tym cukry: 57.05 g; Błonnik pok.: 13.65 g; Sól: 5.56 g; | Wartość energetyczna: 2067.59 kcal; Białko ogółem: 105.79 g; Tłuszcz: 48.29 g; Kw. tł. nasy.: 16.54 g; Węglowodany ogółem: 305.64 g; W tym cukry: 56.48 g; Błonnik pok.: 13.66 g; Sól: 5.58 g; | Wartość energetyczna: 1814.68 kcal; Białko ogółem: 97.29 g; Tłuszcz: 50.21 g; Kw. tł. nasy.: 18.75 g; Węglowodany ogółem: 257.81 g; W tym cukry: 44.42 g; Błonnik pok.: 33.67 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: 2125.89 kcal; Białko ogółem: 70.19 g; Tłuszcz: 62.55 g; Kw. tł. nasy.: 29.32 g; Węglowodany ogółem: 325.15 g; W tym cukry: 57.32 g; Błonnik pok.: 16.55 g; Sól: 5.22 g; | Wartość energetyczna: 2372.52 kcal; Białko ogółem: 132.41 g; Tłuszcz: 68.64 g; Kw. tł. nasy.: 31.95 g; Węglowodany ogółem: 309.45 g; W tym cukry: 58.95 g; Błonnik pok.: 13.70 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 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 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 | LUBA- DPS Podstawowa I zestaw |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2024-08-05 poniedziałek | Śniadanie | Suchary b/c 60 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***)<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ,***)<br>Ogórek świeży 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Ryż na mleku/p 350 ml (***MLE,***)<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ,***)<br>Ogórek świeży 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ,***)<br>Ogórek świeży 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml | Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ,***)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Twarożek 80 g (***MLE,***)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***) | Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z fasoli 80 g<br>Ogórek świeży 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki pszenne na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 20 g (***MLE,***)<br>Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (***może zawierać: MLE, GOR,***)<br>Ogórek świeży 80 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Twaróg półtłusty 30 g (***MLE,***) |
| | II ŚN | | | | | | Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml | | | | |
| | Obiad | Bulion warzywny z zacierką * 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Makaron 200 g (***GLU PSZ,***)<br>Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL,***)<br>Szpinak baby z olejem 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami (bez glutenu) () 350 ml (***MLE, SEL,***)<br>Makaron bezglutenowy 200 g<br>Tofu w sosie pomidorowym dieta (bez glutenu) () 150 g (***SOJ, SEL,***)<br>Szpinak baby z olejem 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Makaron 250 g (***GLU PSZ,***)<br>Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL,***)<br>Szpinak baby z olejem 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml | Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Makaron 200 g (***GLU PSZ,***)<br>Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL,***)<br>Szpinak baby z olejem 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | | Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Makaron 200 g (***GLU PSZ,***)<br>Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL,***)<br>Szpinak baby z olejem 100 g | Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Makaron 200 g (***GLU PSZ,***)<br>Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL,***)<br>Szpinak baby z olejem 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Arbuz 150 g |
| | PD | | | | | | Arbuz 150 g | | | | Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml |

| | | LUBA- Dieta po cesarskim cięciu | LUBA- Dna moczanowa | LUBA- Bezglutenowa | LUBA- Bezmleczna | LUBA- Kleikowa | LUBA- Lekkostrawna dziecięca | LUBA- Wegetariańska | LUBA- Płynna | LUBA- Specjalna | LUBA- DPS Podstawowa I zestaw |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2024-08-05 poniedziałek | Kolacja | Suchary b/c 60 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***)<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Grysikowa () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Dżem 40 g<br>Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 20 g (***MLE,***)<br>Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***)<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 500 ml |
| | PN | | Arbuz 150 g | | | | Bułka pszenna długa krojona 30 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 5 g (***MLE,***)<br>Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g (***SOJ,***) | 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: 2210.23 kcal; Białko ogółem: 72.62 g; Tłuszcz: 81.28 g; Kw. tł. nasy.: 27.69 g; Węglowodany ogółem: 306.31 g; W tym cukry: 82.11 g; Błonnik pok.: 18.59 g; Sól: 5.45 g; | Wartość energetyczna: 2041.70 kcal; Białko ogółem: 44.47 g; Tłuszcz: 81.99 g; Kw. tł. nasy.: 24.94 g; Węglowodany ogółem: 285.88 g; W tym cukry: 73.66 g; Błonnik pok.: 13.80 g; Sól: 2.97 g; | Wartość energetyczna: 2060.66 kcal; Białko ogółem: 60.53 g; Tłuszcz: 62.84 g; Kw. tł. nasy.: 10.93 g; Węglowodany ogółem: 324.74 g; W tym cukry: 64.70 g; Błonnik pok.: 24.51 g; Sól: 7.11 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: 2462.08 kcal; Białko ogółem: 77.89 g; Tłuszcz: 86.22 g; Kw. tł. nasy.: 30.66 g; Węglowodany ogółem: 353.40 g; W tym cukry: 105.76 g; Błonnik pok.: 19.51 g; Sól: 6.24 g; | Wartość energetyczna: 2157.88 kcal; Białko ogółem: 73.82 g; Tłuszcz: 75.42 g; Kw. tł. nasy.: 26.91 g; Węglowodany ogółem: 305.76 g; W tym cukry: 82.98 g; Błonnik pok.: 21.95 g; Sól: 5.33 g; | Wartość energetyczna: 529.83 kcal; Białko ogółem: 16.36 g; Tłuszcz: 9.87 g; Kw. tł. nasy.: 4.65 g; Węglowodany ogółem: 98.04 g; W tym cukry: 44.46 g; Błonnik pok.: 8.23 g; Sól: 1.76 g; | Wartość energetyczna: 2153.88 kcal; Białko ogółem: 61.95 g; Tłuszcz: 59.81 g; Kw. tł. nasy.: 7.21 g; Węglowodany ogółem: 359.67 g; W tym cukry: 73.86 g; Błonnik pok.: 37.08 g; Sól: 6.58 g; | Wartość energetyczna: 2820.07 kcal; Białko ogółem: 91.50 g; Tłuszcz: 94.90 g; Kw. tł. nasy.: 33.98 g; Węglowodany ogółem: 414.85 g; W tym cukry: 115.63 g; Błonnik pok.: 33.14 g; Sól: 7.00 g; |

# *Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 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 | LUBA- DPS Podstawowa I zestaw |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2024-08-06 wtorek | Śniadanie | Suchary b/c 60 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***)<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Zacierka na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Twarożek z koperkiem 80 g (***MLE,***)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Makaron bg na mleku/p 350 ml (***MLE,***)<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Twarożek z koperkiem 80 g (***MLE,***)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ,***)<br>Sałata zielona 10 g<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml | Zacierka na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Twarożek z koperkiem 80 g (***MLE,***)<br>Pomidor 40 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Zacierka na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Twarożek z koperkiem 80 g (***MLE,***)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Zacierka na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) | Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Hummus 60 g (***SEZ,***)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 20 g (***MLE,***)<br>Twarożek z koperkiem 50 g (***MLE,***)<br>Miód 50 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) |
| | II ŚN | | | | | | Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (***MLE,***) | | | | |
| | Obiad | Bulion warzywny z zacierką * 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Zrazik wieprzowy gotowany mielony 60 g (***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Sos własny () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Ryż na sypko 200 g<br>Buraczki gotowane () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu i mleka) 350 ml (***SEL,***)<br>Szynka wieprzowa gotowana 100 g<br>Sos własny (bez glutenu) 100 ml<br>Ryż na sypko 250 g<br>Buraczki gotowane () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu i mleka) 350 ml (***SEL,***)<br>Szynka wieprzowa gotowana 100 g<br>Sos własny () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Ryż na sypko 250 g<br>Buraczki gotowane () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml | Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Szynka wieprzowa gotowana 100 g<br>Sos własny () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Ryż na sypko 200 g<br>Buraczki gotowane () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Kotlety sojowe 100 g (***SOJ,***)<br>Sos meksykański 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Ryż na sypko 200 g<br>Buraczki gotowane () 100 g<br>Surówka z pora i jabłka () 100 g (***MLE,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu i mleka) 350 ml (***SEL,***)<br>Kotlety sojowe 100 g (***SOJ,***)<br>Sos meksykański 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Ryż na sypko 200 g<br>Buraczki gotowane () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Szynka wieprzowa gotowana 200 g<br>Sos własny () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Ryż na sypko 200 g<br>Buraczki gotowane () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Biszkopty b/c 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***) |
| | PD | | | | | | Biszkopty b/c 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***) | | | | Sok jabłkowy 200 ml |

| | | LUBA- Dieta po cesarskim cięciu | LUBA- Dna moczanowa | LUBA- Bezglutenowa | LUBA- Bezmleczna | LUBA- Kleikowa | LUBA- Lekkostrawna dziecięca | LUBA- Wegetariańska | LUBA- Płynna | LUBA- Specjalna | LUBA- DPS Podstawowa I zestaw |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2024-08-06 wtorek | Kolacja | Suchary b/c 60 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***)<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***)<br>Sałatka wiosenna () 70 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (***SOJ,***)<br>Sałatka wiosenna () 70 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (***SOJ,***)<br>Sałatka wiosenna () 70 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (***SOJ,***)<br>Sałatka wiosenna - diety 50 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Ser żółty 60 g (***MLE,***)<br>Sałatka wiosenna () 70 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Grysikowa () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z brokuła * 80 g<br>Sałatka wiosenna () 70 g<br>Kawa zbożowa z/c 250 ml (***GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 20 g (***MLE,***)<br>Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 60 g (***GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,***)<br>Sałatka wiosenna () 80 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 500 ml |
| | PN | | Sok wieoloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt | | | | Sok wieoloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt | | | Sok wieoloowocowy tłoczony 100% 0,2l 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: 2242.69 kcal; Białko ogółem: 82.98 g; Tłuszcz: 56.09 g; Kw. tł. nasy.: 26.90 g; Węglowodany ogółem: 361.82 g; W tym cukry: 82.45 g; Błonnik pok.: 20.74 g; Sól: 4.00 g; | Wartość energetyczna: 2096.96 kcal; Białko ogółem: 77.93 g; Tłuszcz: 54.66 g; Kw. tł. nasy.: 23.03 g; Węglowodany ogółem: 329.04 g; W tym cukry: 67.96 g; Błonnik pok.: 16.48 g; Sól: 3.41 g; | Wartość energetyczna: 2055.96 kcal; Białko ogółem: 80.55 g; Tłuszcz: 39.73 g; Kw. tł. nasy.: 10.28 g; Węglowodany ogółem: 356.39 g; W tym cukry: 57.16 g; Błonnik pok.: 25.16 g; Sól: 8.44 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: 2485.15 kcal; Białko ogółem: 108.27 g; Tłuszcz: 59.88 g; Kw. tł. nasy.: 27.91 g; Węglowodany ogółem: 387.95 g; W tym cukry: 81.80 g; Błonnik pok.: 20.83 g; Sól: 5.60 g; | Wartość energetyczna: 2385.67 kcal; Białko ogółem: 98.69 g; Tłuszcz: 64.49 g; Kw. tł. nasy.: 36.06 g; Węglowodany ogółem: 361.96 g; W tym cukry: 71.48 g; Błonnik pok.: 33.09 g; Sól: 6.39 g; | Wartość energetyczna: 647.69 kcal; Białko ogółem: 20.67 g; Tłuszcz: 9.98 g; Kw. tł. nasy.: 4.63 g; Węglowodany ogółem: 122.77 g; W tym cukry: 43.59 g; Błonnik pok.: 8.04 g; Sól: 1.30 g; | Wartość energetyczna: 2075.98 kcal; Białko ogółem: 65.00 g; Tłuszcz: 43.59 g; Kw. tł. nasy.: 6.29 g; Węglowodany ogółem: 362.13 g; W tym cukry: 60.65 g; Błonnik pok.: 34.14 g; Sól: 7.19 g; | Wartość energetyczna: 2748.13 kcal; Białko ogółem: 122.81 g; Tłuszcz: 71.66 g; Kw. tł. nasy.: 35.36 g; Węglowodany ogółem: 413.26 g; W tym cukry: 95.20 g; Błonnik pok.: 25.67 g; Sól: 7.25 g; |

# *Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 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 | LUBA- DPS Podstawowa I zestaw |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2024-08-07 środa | Śniadanie | Suchary b/c 60 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***)<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (***MLE,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (***MLE,***)<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (***SEL,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml | kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (***MLE,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (***SOJ,***)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (***MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (***MLE,***) | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (***SEL,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z soczewicy czerwonej 80 g<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (***MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 20 g (***MLE,***)<br>Paprykarz szczeciński 50 g (***RYB, SOJ,***)<br>Twaróg półtłusty 30 g (***MLE,***)<br>Ogórek świeży 80 g<br>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,***)<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Pulpet drobiowy 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Sos pietruszkowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Fasolka szparagowa z wody* 200 g<br>Ziemniaki młode gotowane () 250 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Jarzynowa z makaronem (bez glutenu) () 350 ml (***MLE, SEL,***)<br>Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (***JAJ,***)<br>Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 100 ml (***MLE,***)<br>Ziemniaki młode gotowane () 250 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Pulpet drobiowy 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Sos pietruszkowy (bez mleka)* 100 ml (***GLU PSZ,***)<br>Ziemniaki młode gotowane () 250 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml | Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Pulpet drobiowy 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Sos pietruszkowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Ziemniaki młode gotowane () 200 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Pierogi z truskawkami * 300 g (***GLU PSZ,***)<br>Jogurt naturalny 100 g (***MLE,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Pierogi z truskawkami * 300 g (***GLU PSZ,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Pulpet drobiowy 200 g (***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Sos pietruszkowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Ziemniaki młode gotowane () 200 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Brzoskwinia 150 g |
| | PD | | | | | | Banan 1szt. 1 szt | | | | Herbatniki Be Be 14g 1 szt (***GLU PSZ, MLE,***) |

| | | LUBA- Dieta po cesarskim cięciu | LUBA- Dna moczanowa | LUBA- Bezglutenowa | LUBA- Bezmleczna | LUBA- Kleikowa | LUBA- Lekkostrawna dziecięca | LUBA- Wegetariańska | LUBA- Płynna | LUBA- Specjalna | LUBA- DPS Podstawowa I zestaw |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2024-08-07 środa | Kolacja | Suchary b/c 60 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***)<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***)<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (***SEL,***)<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ,***)<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (***SEL,***)<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ,***)<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (***SEL,***)<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ,***)<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (***SEL,***)<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***)<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (***SEL,***)<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Grysikowa () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (***SEL,***)<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 20 g (***MLE,***)<br>Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, MLE, GLU OW,***)<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 500 ml |
| | PN | | Brzoskwinia 1 szt 1 szt | | | | Herbatniki Be Be 14g 1 szt (***GLU PSZ, MLE,***) | Brzoskwinia 1 szt<br>1 szt | | Brzoskwinia 1 szt<br>1 szt | |
| | | 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: 2036.13 kcal; Białko ogółem: 86.83 g; Tłuszcz: 59.31 g; Kw. tł. nasy.: 26.09 g; Węglowodany ogółem: 299.67 g; W tym cukry: 70.67 g; Błonnik pok.: 23.29 g; Sól: 4.92 g; | Wartość energetyczna: 1994.93 kcal; Białko ogółem: 67.76 g; Tłuszcz: 71.25 g; Kw. tł. nasy.: 25.60 g; Węglowodany ogółem: 277.81 g; W tym cukry: 62.38 g; Błonnik pok.: 20.58 g; Sól: 4.45 g; | Wartość energetyczna: 1881.65 kcal; Białko ogółem: 68.87 g; Tłuszcz: 45.06 g; Kw. tł. nasy.: 10.47 g; Węglowodany ogółem: 313.75 g; W tym cukry: 51.69 g; Błonnik pok.: 29.62 g; Sól: 8.10 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: 2386.31 kcal; Białko ogółem: 90.80 g; Tłuszcz: 64.59 g; Kw. tł. nasy.: 27.65 g; Węglowodany ogółem: 373.26 g; W tym cukry: 121.52 g; Błonnik pok.: 25.04 g; Sól: 7.80 g; | Wartość energetyczna: 2194.45 kcal; Białko ogółem: 71.01 g; Tłuszcz: 60.81 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; Węglowodany ogółem: 342.84 g; W tym cukry: 85.33 g; Błonnik pok.: 23.96 g; Sól: 4.79 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: 2106.11 kcal; Białko ogółem: 55.44 g; Tłuszcz: 44.32 g; Kw. tł. nasy.: 5.76 g; Węglowodany ogółem: 379.19 g; W tym cukry: 68.15 g; Błonnik pok.: 34.60 g; Sól: 5.34 g; | Wartość energetyczna: 2560.78 kcal; Białko ogółem: 110.60 g; Tłuszcz: 80.30 g; Kw. tł. nasy.: 34.32 g; Węglowodany ogółem: 362.41 g; W tym cukry: 82.03 g; Błonnik pok.: 29.14 g; Sól: 8.78 g; |

# *Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 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 | LUBA- DPS Podstawowa I zestaw |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2024-08-08 czwartek | Śniadanie | Suchary b/c 60 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***)<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (***MLE, GLU OW,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (***MLE,***)<br>Papryka świeża 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki kukurydziane na mleku/p 350 ml (***MLE,***)<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (***MLE,***)<br>Papryka świeża 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (***SEL, GLU OW,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (***SOJ,***)<br>Papryka świeża 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml | Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (***MLE, GLU OW,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (***MLE,***)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (***MLE, GLU OW,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (***MLE,***)<br>Papryka świeża 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (***MLE, GLU OW,***) | Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (***SEL, GLU OW,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z brokuła * 80 g<br>Papryka świeża 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 20 g (***MLE,***)<br>Ser topiony 50 g (***MLE,***)<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Papryka świeża 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) |
| | II ŚN | | | | | | Bułka pszenna długa krojona 30 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 5 g (***MLE,***)<br>Jajko gotowane kl M 0,5 szt (***JAJ,***) | | | | |
| | Obiad | Bulion warzywny z zacierką * 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Ziemniaczana () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (***SEL, GLU JĘCZ,***)<br>Cukinia pieczona z olejem () 200 g<br>Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Ziemniaczana (bez glutenu) () 350 ml (***MLE, SEL,***)<br>Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (***SEL,***)<br>Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml<br>Cukinia pieczona z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Ziemniaczana (bez mleka) () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (***SEL, GLU JĘCZ,***)<br>Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ,***)<br>Cukinia pieczona z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml | Ziemniaczana () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (***SEL, GLU JĘCZ,***)<br>Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ,***)<br>Cukinia pieczona z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Ziemniaczana () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* 300 g (***SEL, GLU JĘCZ,***)<br>Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ,***)<br>Cukinia pieczona z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Ziemniaczana () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Ziemniaczana (bez mleka) () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* 300 g (***SEL, GLU JĘCZ,***)<br>Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ,***)<br>Cukinia pieczona z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***)<br>Ziemniaki młode gotowane () 200 g<br>Fasolka po bretońsku 300 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Cukinia pieczona z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Nektarynka 120 g |

# *Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 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 | LUBA- DPS Podstawowa I zestaw |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2024-08-08 czwartek | PD | | | | | | Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (***MLE,***) | | | | Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) |
| | Kolacja | Suchary b/c 60 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***)<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***)<br>Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (***SEL,***)<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (***SOJ,***)<br>Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (***SEL,***)<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (***SOJ,***)<br>Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (***SEL,***)<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (***SOJ,***)<br>Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (***SEL,***)<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Ser topiony 60 g (***MLE,***)<br>Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (***SEL,***)<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Grysikowa () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Hummus 60 g (***SEZ,***)<br>Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (***SEL,***)<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z/c 250 ml (***GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 20 g (***MLE,***)<br>Baton szynkowy z kurcząt 50 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***)<br>Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (***SEL,***)<br>Herbata czarna granulowana z/c 500 ml |
| | PN | | Podpłomyki b/c 20 g (***GLU PSZ, MLE,***) | Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g | | | Podpłomyki b/c 20 g (***GLU PSZ, MLE,***) | | | 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: 2301.05 kcal; Białko ogółem: 87.51 g; Tłuszcz: 74.66 g; Kw. tł. nasy.: 26.53 g; Węglowodany ogółem: 332.75 g; W tym cukry: 68.53 g; Błonnik pok.: 27.48 g; Sól: 4.41 g; | Wartość energetyczna: 2275.18 kcal; Białko ogółem: 67.55 g; Tłuszcz: 77.03 g; Kw. tł. nasy.: 23.11 g; Węglowodany ogółem: 332.59 g; W tym cukry: 61.40 g; Błonnik pok.: 20.12 g; Sól: 3.97 g; | Wartość energetyczna: 2063.67 kcal; Białko ogółem: 69.61 g; Tłuszcz: 50.04 g; Kw. tł. nasy.: 8.65 g; Węglowodany ogółem: 348.46 g; W tym cukry: 51.02 g; Błonnik pok.: 32.92 g; Sól: 8.88 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: 2519.39 kcal; Białko ogółem: 96.00 g; Tłuszcz: 80.42 g; Kw. tł. nasy.: 29.44 g; Węglowodany ogółem: 365.92 g; W tym cukry: 72.97 g; Błonnik pok.: 27.68 g; Sól: 6.26 g; | Wartość energetyczna: 2257.50 kcal; Białko ogółem: 68.20 g; Tłuszcz: 79.29 g; Kw. tł. nasy.: 32.29 g; Węglowodany ogółem: 331.18 g; W tym cukry: 65.86 g; Błonnik pok.: 29.55 g; Sól: 6.68 g; | Wartość energetyczna: 639.27 kcal; Białko ogółem: 19.44 g; Tłuszcz: 10.92 g; Kw. tł. nasy.: 4.76 g; Węglowodany ogółem: 120.18 g; W tym cukry: 43.39 g; Błonnik pok.: 8.85 g; Sól: 1.29 g; | Wartość energetyczna: 2119.25 kcal; Białko ogółem: 47.66 g; Tłuszcz: 62.75 g; Kw. tł. nasy.: 7.64 g; Węglowodany ogółem: 353.67 g; W tym cukry: 51.37 g; Błonnik pok.: 33.59 g; Sól: 7.58 g; | Wartość energetyczna: 2595.49 kcal; Białko ogółem: 83.29 g; Tłuszcz: 94.37 g; Kw. tł. nasy.: 40.18 g; Węglowodany ogółem: 370.44 g; W tym cukry: 82.68 g; Błonnik pok.: 38.38 g; Sól: 11.10 g; |

# *Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 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 | LUBA- DPS Podstawowa I zestaw |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2024-08-09 piątek | Śniadanie | Suchary b/c 60 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***)<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Sałata zielona 10 g | Kasza manna na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Twarożek 80 g (***MLE,***)<br>Arbuz 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (***MLE,***)<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Twarożek 80 g (***MLE,***)<br>Arbuz 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Kasza manna na wywarze jarzynowym () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Dżem 40 g<br>Arbuz 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml | Kasza manna na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Twarożek 80 g (***MLE,***)<br>Arbuz 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Kasza manna na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Dżem 40 g<br>Arbuz 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Kasza manna na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***) | Kasza manna na wywarze jarzynowym () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Dżem 40 g<br>Pasta z ciecierzycy z warzywami () 80 g (***SEL,***)<br>Arbuz 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Kasza manna na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 20 g (***MLE,***)<br>Jajecznica (z 2 jajek) kl M 100 g (***JAJ, MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml |
| | II ŚN | | | | | | Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) | | | | |
| | Obiad | Bulion warzywny z zacierką * 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Szpinakowa z zacierką () 350 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***)<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (***RYB,***)<br>Sos cytrynowy 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Ziemniaki młode gotowane () 200 g<br>Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 200 g (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Szpinakowa z makaronem (bez glutenu) () 350 ml (***MLE, SEL,***)<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (***RYB,***)<br>Sos cytrynowy (bez glutenu) 100 ml (***MLE,***)<br>Ziemniaki młode gotowane () 250 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (***SEL,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 350 ml (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***)<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (***RYB,***)<br>Sos cytrynowy (bez mleka) 100 ml (***GLU PSZ,***)<br>Ziemniaki młode gotowane () 250 g<br>Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 200 g (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml | Szpinakowa z zacierką () 350 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***)<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (***RYB,***)<br>Ziemniaki młode gotowane () 200 g<br>Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 200 g (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Sos cytrynowy 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) | Szpinakowa z zacierką () 350 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***)<br>Kotlet z fasoli i marchwi () 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Ziemniaki młode gotowane () 200 g<br>Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Szpinakowa z zacierką () 350 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***)<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Szpinakowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Kotlety z soczewicy () 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Ziemniaki młode gotowane () 200 g<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g<br>Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Szpinakowa z zacierką () 400 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***)<br>Ziemniaki młode gotowane () 200 g<br>Kotlet z ryby (Morszczuk) 120 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***)<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Banan 150 g |
| | PD | | | | | | Arbuz 150 g | | | | Wafle ryżowe 30 g |

*Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 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 | LUBA- DPS Podstawowa I zestaw |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2024-08-09 piątek | Kolacja | Suchary b/c 60 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***)<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Grysikowa () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z fasoli 80 g<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 20 g (***MLE,***)<br>Twarożek z natką pietruszki 100 g (***MLE,***)<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 500 ml |
| | PN | | Wafle ryżowe 30 g | | | | Bułka pszenna długa krojona 30 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 5 g (***MLE,***)<br>Twaróg półtłusty 20 g (***MLE,***) | 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: 2280.81 kcal; Białko ogółem: 96.34 g; Tłuszcz: 66.37 g; Kw. tł. nasy.: 25.54 g; Węglowodany ogółem: 335.50 g; W tym cukry: 86.87 g; Błonnik pok.: 24.67 g; Sól: 4.76 g; | Wartość energetyczna: 2246.40 kcal; Białko ogółem: 83.87 g; Tłuszcz: 73.61 g; Kw. tł. nasy.: 24.67 g; Węglowodany ogółem: 319.22 g; W tym cukry: 85.78 g; Błonnik pok.: 23.20 g; Sól: 3.47 g; | Wartość energetyczna: 2144.68 kcal; Białko ogółem: 78.15 g; Tłuszcz: 47.95 g; Kw. tł. nasy.: 7.84 g; Węglowodany ogółem: 364.16 g; W tym cukry: 84.74 g; Błonnik pok.: 31.91 g; Sól: 6.66 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: 2528.96 kcal; Białko ogółem: 112.59 g; Tłuszcz: 76.31 g; Kw. tł. nasy.: 30.23 g; Węglowodany ogółem: 360.23 g; W tym cukry: 114.48 g; Błonnik pok.: 25.12 g; Sól: 5.27 g; | Wartość energetyczna: 2209.31 kcal; Białko ogółem: 58.56 g; Tłuszcz: 65.06 g; Kw. tł. nasy.: 23.94 g; Węglowodany ogółem: 356.65 g; W tym cukry: 99.58 g; Błonnik pok.: 27.63 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: 2453.95 kcal; Białko ogółem: 67.81 g; Tłuszcz: 59.20 g; Kw. tł. nasy.: 6.71 g; Węglowodany ogółem: 429.57 g; W tym cukry: 87.53 g; Błonnik pok.: 49.41 g; Sól: 6.54 g; | Wartość energetyczna: 2753.54 kcal; Białko ogółem: 96.26 g; Tłuszcz: 90.37 g; Kw. tł. nasy.: 36.64 g; Węglowodany ogółem: 400.59 g; W tym cukry: 102.53 g; Błonnik pok.: 31.23 g; Sól: 6.95 g; |

# *Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 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 | LUBA- DPS Podstawowa I zestaw |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2024-08-10 sobota | Śniadanie | Suchary b/c 60 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***)<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Miód (25g) 2 szt<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Ryż na mleku/p 350 ml (***MLE,***)<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (***SOJ,***)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 350 ml (***SEL, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (***SOJ,***)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml | Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,***)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Miód (25g) 2 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g | Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) | Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 350 ml (***SEL, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z soczewicy czerwonej 80 g<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 20 g (***MLE,***)<br>Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 100 g (***SOJ,***)<br>Ketchup 20 g (***SEL,***)<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) |
| | II ŚN | | | | | | Budyń o smaku śmietankowym/p z/c 150 ml (***MLE,***) | | | | |
| | Obiad | Bulion warzywny z zacierką * 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Koperkowa z ryżem () 350 ml (***MLE, SEL,***)<br>Gulasz wieprzowy-dieta 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Ziemniaki młode gotowane () 200 g<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Koperkowa z ryżem () 350 ml (***MLE, SEL,***)<br>Gulasz wieprzowy-dieta (bez glutenu) 130 g<br>Ziemniaki młode gotowane () 250 g<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 350 ml (***SEL,***)<br>Gulasz wieprzowy-dieta 130 g (***GLU PSZ,***)<br>Ziemniaki młode gotowane () 250 g<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml | Koperkowa z ryżem () 350 ml (***MLE, SEL,***)<br>Gulasz wieprzowy-dieta 130 g (***GLU PSZ,***)<br>Ziemniaki młode gotowane () 200 g<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Koperkowa z ryżem () 350 ml (***MLE, SEL,***)<br>Gulasz warzywny z ciecierzycą * 130 g (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Ziemniaki młode gotowane () 200 g<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g | Koperkowa z ryżem () 350 ml (***MLE, SEL,***)<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 350 ml (***SEL,***)<br>Gulasz warzywny z ciecierzycą * 130 g (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Ziemniaki młode gotowane () 200 g<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g | Koperkowa z ryżem () 400 ml (***MLE, SEL,***)<br>Ziemniaki młode gotowane () 200 g<br>Filet z indyka pieczony 200 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Jogurt brzoskwiniowy 100g 1 szt (***MLE,***) |
| | PD | | | | | | Chrupki kukurydziane 20 g | | | | Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (***MLE,***) |

# *Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 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 | LUBA- DPS Podstawowa I zestaw |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2024-08-10 sobota | Kolacja | Suchary b/c 60 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***)<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (***SOJ,***)<br>Ogórek świeży 70 g<br>Rukola 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (***SOJ,***)<br>Ogórek świeży 70 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (***SOJ,***)<br>Ogórek świeży 70 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (***SOJ,***)<br>Pomidor 70 g<br>Rukola 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Hummus 60 g (***SEZ,***)<br>Ogórek świeży 70 g<br>Rukola 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Grysikowa () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (***SEL,***)<br>Ogórek świeży 70 g<br>Rukola 10 g<br>Kawa zbożowa z/c 250 ml (***GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 20 g (***MLE,***)<br>Pasztetowa" wędlina podrobowa drobiowo-wieprzowa parzona 100 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 500 ml |
| | 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: 2065.84 kcal; Białko ogółem: 70.24 g; Tłuszcz: 53.36 g; Kw. tł. nasy.: 24.71 g; Węglowodany ogółem: 338.74 g; W tym cukry: 75.61 g; Błonnik pok.: 23.36 g; Sól: 7.94 g; | Wartość energetyczna: 1943.74 kcal; Białko ogółem: 61.66 g; Tłuszcz: 60.78 g; Kw. tł. nasy.: 23.16 g; Węglowodany ogółem: 295.18 g; W tym cukry: 68.33 g; Błonnik pok.: 18.89 g; Sól: 7.24 g; | Wartość energetyczna: 1829.05 kcal; Białko ogółem: 68.33 g; Tłuszcz: 38.35 g; Kw. tł. nasy.: 8.72 g; Węglowodany ogółem: 317.64 g; W tym cukry: 57.60 g; Błonnik pok.: 29.67 g; Sól: 11.31 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: 2293.15 kcal; Białko ogółem: 89.32 g; Tłuszcz: 68.12 g; Kw. tł. nasy.: 29.61 g; Węglowodany ogółem: 344.26 g; W tym cukry: 94.74 g; Błonnik pok.: 25.38 g; Sól: 9.45 g; | Wartość energetyczna: 2163.14 kcal; Białko ogółem: 52.80 g; Tłuszcz: 63.82 g; Kw. tł. nasy.: 23.41 g; Węglowodany ogółem: 357.32 g; W tym cukry: 79.51 g; Błonnik pok.: 31.74 g; Sól: 9.43 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: 1936.88 kcal; Białko ogółem: 51.48 g; Tłuszcz: 39.00 g; Kw. tł. nasy.: 5.80 g; Węglowodany ogółem: 364.74 g; W tym cukry: 67.35 g; Błonnik pok.: 41.50 g; Sól: 9.15 g; | Wartość energetyczna: 2602.06 kcal; Białko ogółem: 126.39 g; Tłuszcz: 95.70 g; Kw. tł. nasy.: 44.53 g; Węglowodany ogółem: 314.59 g; W tym cukry: 87.31 g; Błonnik pok.: 21.15 g; Sól: 12.59 g; |

# *Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 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 | LUBA- DPS Podstawowa I zestaw |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2024-08-11 niedziela | Śniadanie | Suchary b/c 60 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***)<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (***MLE,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 60 g (***MLE,***)<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (***MLE,***)<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 60 g (***MLE,***)<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (***SEL,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (***SOJ,***)<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml | kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (***MLE,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Twarożek 80 g (***MLE,***)<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (***MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Ser żółty 60 g (***MLE,***)<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (***MLE,***) | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (***SEL,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z ciecierzycy z warzywami () 80 g (***SEL,***)<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (***MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 20 g (***MLE,***)<br>Ser żółty 30 g (***MLE,***)<br>Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (***może zawierać: MLE, GOR,***)<br>Pomidor 80 g<br>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 (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Grysikowa () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Sos koperkowy * 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Ziemniaki młode gotowane () 200 g<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Rosół z makaronem (bez glutenu) () 350 ml (***SEL,***)<br>Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g<br>Ziemniaki młode gotowane () 250 g<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Rosół z makaronem () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g<br>Ziemniaki młode gotowane () 250 g<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml | Rosół z makaronem () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g<br>Ziemniaki młode gotowane () 200 g<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Grysikowa () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Makaron z warzywami* 300 g (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Grysikowa () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Grysikowa () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Makaron z warzywami*- dieta BM 300 g (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Rosół z makaronem () 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 200 g<br>Ziemniaki młode gotowane () 200 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Jabłko 150 g |
| | PD | | | | | | Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (***MLE,***) | | | | Makowiec 70 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) |

| | | LUBA- Dieta po cesarskim cięciu | LUBA- Dna moczanowa | LUBA- Bezglutenowa | LUBA- Bezmleczna | LUBA- Kleikowa | LUBA- Lekkostrawna dziecięca | LUBA- Wegetariańska | LUBA- Płynna | LUBA- Specjalna | LUBA- DPS Podstawowa I zestaw |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2024-08-11 niedziela | Kolacja | Suchary b/c 60 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***)<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Twarożek 80 g (***MLE,***)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ,***)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ,***)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ,***)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Twarożek 80 g (***MLE,***)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g | Grysikowa () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Hummus 60 g (***SEZ,***)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 20 g (***MLE,***)<br>Baton szynkowy z kurcząt 50 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***)<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 500 ml |
| | PN | | Ciasto drożdżowe 70 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,***) | Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g | | | Ciasto drożdżowe 70 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,***) | | | 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: 2262.03 kcal; Białko ogółem: 93.42 g; Tłuszcz: 57.53 g; Kw. tł. nasy.: 26.52 g; Węglowodany ogółem: 350.80 g; W tym cukry: 72.65 g; Błonnik pok.: 22.14 g; Sól: 5.22 g; | Wartość energetyczna: 2212.48 kcal; Białko ogółem: 84.97 g; Tłuszcz: 76.40 g; Kw. tł. nasy.: 29.04 g; Węglowodany ogółem: 300.82 g; W tym cukry: 63.54 g; Błonnik pok.: 18.11 g; Sól: 4.25 g; | Wartość energetyczna: 2125.26 kcal; Białko ogółem: 93.92 g; Tłuszcz: 55.32 g; Kw. tł. nasy.: 14.37 g; Węglowodany ogółem: 323.92 g; W tym cukry: 53.97 g; Błonnik pok.: 26.64 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: 2715.04 kcal; Białko ogółem: 120.06 g; Tłuszcz: 86.24 g; Kw. tł. nasy.: 35.09 g; Węglowodany ogółem: 372.78 g; W tym cukry: 99.30 g; Błonnik pok.: 22.32 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; | Wartość energetyczna: 2966.82 kcal; Białko ogółem: 127.96 g; Tłuszcz: 117.96 g; Kw. tł. nasy.: 45.96 g; Węglowodany ogółem: 362.36 g; W tym cukry: 83.23 g; Błonnik pok.: 30.03 g; Sól: 9.05 g; |

| | | LUBA- Dieta po cesarskim cięciu | LUBA- Dna moczanowa | LUBA- Bezglutenowa | LUBA- Bezmleczna | LUBA- Kleikowa | LUBA- Lekkostrawna dziecięca | LUBA- Wegetariańska | LUBA- Płynna | LUBA- Specjalna | LUBA- DPS Podstawowa I zestaw |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2024-08-12 poniedziałek | Śniadanie | Suchary b/c 60 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***)<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (***MLE, GLU OW,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,***)<br>Słupki z warzyw () 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Makaron bezglutenowy na mleku/p 350 ml (***MLE,***)<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (***SOJ,***)<br>Słupki z warzyw () 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (***SEL, GLU OW,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (***SOJ,***)<br>Słupki z warzyw () 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml | Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (***MLE, GLU OW,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,***)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (***MLE, GLU OW,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Ser topiony 60 g (***MLE,***)<br>Słupki z warzyw () 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (***MLE, GLU OW,***)<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (***SEL, GLU OW,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z fasoli 80 g<br>Słupki z warzyw () 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 20 g (***MLE,***)<br>Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, MLE, GLU OW,***)<br>Dżem 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) |
| | II ŚN | | | | | | Bułka pszenna długa krojona 30 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 5 g (***MLE,***)<br>Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g (***SOJ,***) | | | | |

# *Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 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 | LUBA- DPS Podstawowa I zestaw |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2024-08-12 poniedziałek | Obiad | Bulion warzywny z zacierką * 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Ryż z jabłkami 350 g<br>Sos jogurtowy naturalny 150 g (***MLE,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Wielowarzywna z ziemniakami (bez glutenu) () 350 ml (***MLE, SEL,***)<br>Ryż z jabłkami 350 g<br>Sos jogurtowy naturalny 150 g (***MLE,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Ryż na sypko 250 g<br>Pulpet drobiowy 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml (***GLU PSZ,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml | Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Ryż z jabłkami 350 g<br>Sos jogurtowy naturalny 150 g (***MLE,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | | Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Kotlety ziemniaczane () 300 g (***GLU PSZ,***)<br>Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml (***GLU PSZ,***)<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (***GLU PSZ, SEL, GOR,***)<br>Racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 350 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)<br>Sos jogurtowy naturalny 150 g (***MLE,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Arbuz 150 g |
| | PD | | | | | | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml | | | | Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml |
| | Kolacja | Suchary b/c 60 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***)<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (***MLE,***)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (***MLE,***)<br>Sałata zielona 10 g<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ,***)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (***MLE,***)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (***MLE,***)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g | Grysikowa () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Dżem 40 g<br>Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożową z/c 250 ml (***GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 20 g (***MLE,***)<br>Pasta z twarogu i rzodkiewki 100 g (***MLE,***)<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 500 ml |
| | PN | | Arbuz 150 g | | | | Arbuz 150 g | | | Arbuz 150 g | |

# *Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 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 | LUBA- DPS Podstawowa I zestaw |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2024-08-12 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: 2092.48 kcal; Białko ogółem: 73.93 g; Tłuszcz: 47.69 g; Kw. tł. nasy.: 25.32 g; Węglowodany ogółem: 351.51 g; W tym cukry: 84.21 g; Błonnik pok.: 20.28 g; Sól: 4.73 g; | Wartość energetyczna: 1976.87 kcal; Białko ogółem: 57.11 g; Tłuszcz: 43.79 g; Kw. tł. nasy.: 19.67 g; Węglowodany ogółem: 344.42 g; W tym cukry: 83.24 g; Błonnik pok.: 16.17 g; Sól: 2.86 g; | Wartość energetyczna: 2093.58 kcal; Białko ogółem: 74.46 g; Tłuszcz: 45.11 g; Kw. tł. nasy.: 10.13 g; Węglowodany ogółem: 355.51 g; W tym cukry: 60.13 g; Błonnik pok.: 22.87 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: 2296.29 kcal; Białko ogółem: 79.08 g; Tłuszcz: 52.59 g; Kw. tł. nasy.: 28.29 g; Węglowodany ogółem: 386.14 g; W tym cukry: 96.38 g; Błonnik pok.: 19.86 g; Sól: 5.44 g; | Wartość energetyczna: 2176.48 kcal; Białko ogółem: 68.62 g; Tłuszcz: 61.58 g; Kw. tł. nasy.: 34.56 g; Węglowodany ogółem: 347.39 g; W tym cukry: 82.41 g; Błonnik pok.: 23.28 g; Sól: 5.88 g; | Wartość energetyczna: 584.29 kcal; Białko ogółem: 17.68 g; Tłuszcz: 9.55 g; Kw. tł. nasy.: 3.94 g; Węglowodany ogółem: 111.28 g; W tym cukry: 41.35 g; Błonnik pok.: 8.81 g; Sól: 1.24 g; | Wartość energetyczna: 2301.14 kcal; Białko ogółem: 61.64 g; Tłuszcz: 47.60 g; Kw. tł. nasy.: 6.34 g; Węglowodany ogółem: 420.72 g; W tym cukry: 81.06 g; Błonnik pok.: 40.21 g; Sól: 6.41 g; | Wartość energetyczna: 2817.79 kcal; Białko ogółem: 78.67 g; Tłuszcz: 91.06 g; Kw. tł. nasy.: 35.86 g; Węglowodany ogółem: 431.44 g; W tym cukry: 154.39 g; Błonnik pok.: 24.53 g; Sól: 7.13 g; |
| 2024-08-13 wtorek | Śniadanie | Suchary b/c 60 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***)<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Makaron na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ,***)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Makaron bezglutenowy na mleku/p 350 ml (***MLE,***)<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ,***)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ,***)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g | Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml | Makaron na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ,***)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Makaron na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (***MLE,***)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g | Makaron na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Hummus 60 g (***SEZ,***)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Makaron na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 20 g (***MLE,***)<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (***SOJ,***)<br>Twarożek z ziołami 30 g (***MLE,***)<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml |
| | II ŚN | | | | | | Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (***MLE,***) | | | | |

# *Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 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 | LUBA- DPS Podstawowa I zestaw |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2024-08-13 wtorek | Obiad | Bulion warzywny z zacierką * 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Solferino () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***)<br>Gulasz wieprzowy-dieta 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Sos ziołowy* 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g (***GLU PSZ,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Solferino (bez glutenu) () 350 ml (***MLE, SEL,***)<br>Ryż na sypko 250 g<br>Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 130 g<br>Sos ziołowy* (bez glutenu) 100 ml (***SEL,***)<br>Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki () 200 g (***MLE,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Solferino (bez mleka) () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Kasza jęczmienna/sypko 250 g (***GLU JĘCZ,***)<br>Gulasz wieprzowy-dieta 130 g (***GLU PSZ,***)<br>Sos ziołowy* (bez mleka) 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g (***GLU PSZ,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml | Solferino () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Gulasz wieprzowy-dieta 130 g (***GLU PSZ,***)<br>Sos ziołowy* 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***)<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g (***GLU PSZ,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Grochowa z ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Pierogi ukraińskie * 200 g (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki () 100 g (***MLE,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Solferino () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Solferino (bez mleka) () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Sos ziołowy* 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Kotlety z buraka i kaszy jęczmiennej 300 g (***GLU PSZ, GLU JĘCZ,***)<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g (***GLU PSZ,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Grochowa z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***)<br>Gulasz wieprzowy-dieta 200 g (***GLU PSZ,***)<br>Sos ziołowy* 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki () 200 g (***MLE,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Podpłomyki b/c 20 g (***GLU PSZ, MLE,***) |
| | PD | | | | | | Bułka pszenna długa krojona 30 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 5 g (***MLE,***)<br>Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g (***SOJ,***) | | | | Sok wielowarzywny pasteryzowany 200 ml |
| | Kolacja | Suchary b/c 60 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***)<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Polędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozwana w osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ, MLE,***)<br>Ogórek świeży 60 g<br>Rukola 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Polędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozwana w osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ, MLE,***)<br>Ogórek świeży 60 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Polędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozwana w osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ, MLE,***)<br>Ogórek świeży 60 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Polędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozwana w osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ, MLE,***)<br>Pomidor 60 g<br>Rukola 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Polędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozwana w osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ, MLE,***)<br>Pomidor 60 g<br>Rukola 10 g | Grysikowa () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z brokuła * 60 g<br>Ogórek świeży 60 g<br>Rukola 10 g<br>Kawa zbożowa z/c 250 ml (***GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 20 g (***MLE,***)<br>Polędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozwana w osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ, MLE,***)<br>Ogórek świeży 80 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 500 ml |

# *Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 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 | LUBA- DPS Podstawowa I zestaw |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2024-08-13 wtorek | 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: 2182.51 kcal; Białko ogółem: 82.18 g; Tłuszcz: 69.59 g; Kw. tł. nasy.: 29.28 g; Węglowodany ogółem: 317.17 g; W tym cukry: 63.44 g; Błonnik pok.: 19.71 g; Sól: 8.44 g; | Wartość energetyczna: 2220.76 kcal; Białko ogółem: 65.56 g; Tłuszcz: 76.03 g; Kw. tł. nasy.: 29.03 g; Węglowodany ogółem: 325.07 g; W tym cukry: 64.05 g; Błonnik pok.: 17.14 g; Sól: 6.23 g; | Wartość energetyczna: 2075.08 kcal; Białko ogółem: 74.16 g; Tłuszcz: 53.80 g; Kw. tł. nasy.: 13.43 g; Węglowodany ogółem: 336.08 g; W tym cukry: 46.69 g; Błonnik pok.: 25.67 g; Sól: 10.26 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: 2464.98 kcal; Białko ogółem: 95.40 g; Tłuszcz: 80.12 g; Kw. tł. nasy.: 34.01 g; Węglowodany ogółem: 351.29 g; W tym cukry: 69.93 g; Błonnik pok.: 20.96 g; Sól: 9.34 g; | Wartość energetyczna: 2134.21 kcal; Białko ogółem: 76.22 g; Tłuszcz: 67.92 g; Kw. tł. nasy.: 33.36 g; Węglowodany ogółem: 316.45 g; W tym cukry: 65.70 g; Błonnik pok.: 24.61 g; Sól: 7.64 g; | Wartość energetyczna: 636.63 kcal; Białko ogółem: 20.01 g; Tłuszcz: 9.73 g; Kw. tł. nasy.: 4.57 g; Węglowodany ogółem: 121.02 g; W tym cukry: 45.76 g; Błonnik pok.: 7.62 g; Sól: 1.29 g; | Wartość energetyczna: 2084.17 kcal; Białko ogółem: 50.93 g; Tłuszcz: 68.08 g; Kw. tł. nasy.: 8.14 g; Węglowodany ogółem: 327.83 g; W tym cukry: 59.07 g; Błonnik pok.: 28.63 g; Sól: 9.00 g; | Wartość energetyczna: 2772.27 kcal; Białko ogółem: 108.90 g; Tłuszcz: 89.38 g; Kw. tł. nasy.: 39.38 g; Węglowodany ogółem: 398.89 g; W tym cukry: 69.29 g; Błonnik pok.: 34.22 g; Sól: 10.02 g; |
| 2024-08-14 środa | Śniadanie | Suchary b/c 60 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***)<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Ryż na mleku/p 350 ml (***MLE,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Serek homo. naturalny 80 g (***MLE,***)<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Ryż na mleku/p 350 ml (***MLE,***)<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Serek homo. naturalny 80 g (***MLE,***)<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (***SEL,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (***SOJ,***)<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml | Ryż na mleku/p 350 ml (***MLE,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Serek homo. naturalny 80 g (***MLE,***)<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Ryż na mleku/p 350 ml (***MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Serek homo. naturalny 80 g (***MLE,***)<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Ryż na mleku/p 350 ml (***MLE,***)<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (***SEL,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 20 g (***MLE,***)<br>Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (***może zawierać: MLE, GOR,***)<br>Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 50 g (***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) |
| | II ŚN | | | | | | Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml | | | | |

# *Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 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 | LUBA- DPS Podstawowa I zestaw |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2024-08-14 środa | Obiad | Bulion warzywny z zacierką * 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Grysikowa () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Ziemniaki młode gotowane () 200 g<br>Dynia duszona z olejem* 200 g (***GLU PSZ,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Sos bazyliowy* 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) | Ryżowa () 350 ml (***MLE, SEL,***)<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Sos bazyliowy (bez glutenu)* 100 ml (***SEL,***)<br>Ziemniaki młode gotowane () 250 g<br>Dynia z wody z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Grysikowa () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Sos bazyliowy* 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Ziemniaki młode gotowane () 250 g<br>Dynia duszona z olejem* 200 g (***GLU PSZ,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml | Grysikowa () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Sos bazyliowy* 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Ziemniaki młode gotowane () 200 g<br>Dynia duszona z olejem* 200 g (***GLU PSZ,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Grysikowa () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Kotlety ziemniaczane () 300 g (***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Sos bazyliowy* 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Sałata zielona z kefirem 30 g (***MLE,***)<br>Dynia duszona z olejem* 130 g (***GLU PSZ,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Grysikowa () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Grysikowa () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Kotlety ziemniaczane () 300 g (***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Sos bazyliowy* 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Sałata zielona z kefirem 30 g (***MLE,***)<br>Dynia duszona z olejem* 130 g (***GLU PSZ,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Grysikowa () 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Gyros z kurczaka 200 g (***GOR,***)<br>Ziemniaki młode gotowane () 200 g<br>Dynia duszona z olejem* 200 g (***GLU PSZ,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Brzoskwinia 100 g |
| | PD | | | | | | Herbatniki Be Be 14g 1 szt (***GLU PSZ, MLE,***) | | | | Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (***MLE,***) |
| | Kolacja | Suchary b/c 60 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***)<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (***SOJ,***)<br>Sałatka z pomidorów i koperku 70 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (***SOJ,***)<br>Sałatka z pomidorów i koperku 70 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (***SOJ,***)<br>Sałatka z pomidorów i koperku 70 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (***SOJ,***)<br>Sałatka z pomidorów i koperku 70 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Hummus 60 g (***SEZ,***)<br>Sałatka z pomidorów i koperku 70 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Grysikowa () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z soczewicy czerwonej 80 g<br>Sałatka z pomidorów i koperku 70 g<br>Kawa zbożowa z/c 250 ml (***GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 20 g (***MLE,***)<br>Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 60 g (***GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,***)<br>Sałatka z pomidorów i koperku 80 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 500 ml |

*Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 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 | LUBA- DPS Podstawowa I zestaw |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2024-08-14 środa | 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: 2143.57 kcal; Białko ogółem: 94.60 g; Tłuszcz: 59.66 g; Kw. tł. nasy.: 27.26 g; Węglowodany ogółem: 312.76 g; W tym cukry: 82.40 g; Błonnik pok.: 20.44 g; Sól: 5.72 g; | Wartość energetyczna: 2044.24 kcal; Białko ogółem: 73.90 g; Tłuszcz: 66.18 g; Kw. tł. nasy.: 25.19 g; Węglowodany ogółem: 289.77 g; W tym cukry: 76.60 g; Błonnik pok.: 17.43 g; Sól: 4.37 g; | Wartość energetyczna: 1968.79 kcal; Białko ogółem: 74.63 g; Tłuszcz: 35.69 g; Kw. tł. nasy.: 7.08 g; Węglowodany ogółem: 344.99 g; W tym cukry: 59.04 g; Błonnik pok.: 27.68 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: 2322.21 kcal; Białko ogółem: 95.58 g; Tłuszcz: 62.07 g; Kw. tł. nasy.: 28.29 g; Węglowodany ogółem: 351.18 g; W tym cukry: 108.14 g; Błonnik pok.: 20.68 g; Sól: 5.81 g; | Wartość energetyczna: 2445.60 kcal; Białko ogółem: 70.42 g; Tłuszcz: 82.51 g; Kw. tł. nasy.: 28.53 g; Węglowodany ogółem: 359.96 g; W tym cukry: 80.69 g; Błonnik pok.: 25.10 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: 2291.79 kcal; Białko ogółem: 56.17 g; Tłuszcz: 51.96 g; Kw. tł. nasy.: 6.82 g; Węglowodany ogółem: 411.14 g; W tym cukry: 60.60 g; Błonnik pok.: 36.35 g; Sól: 5.79 g; | Wartość energetyczna: 2672.45 kcal; Białko ogółem: 118.81 g; Tłuszcz: 101.31 g; Kw. tł. nasy.: 36.43 g; Węglowodany ogółem: 326.88 g; W tym cukry: 89.15 g; Błonnik pok.: 25.73 g; Sól: 9.35 g; |

# *Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 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 | LUBA- DPS Podstawowa I zestaw |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2024-08-15 czwartek | Śniadanie | Suchary b/c 60 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***)<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (***MLE,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Miód (25g) 2 szt<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (***MLE,***)<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Miód (25g) 2 szt<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (***SEL,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Miód (25g) 2 szt<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml | kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (***MLE,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,***)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (***MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Twarożek z natką pietruszki 80 g (***MLE,***)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (***MLE,***)<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (***SEL,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z brokuła * 80 g<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (***MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 20 g (***MLE,***)<br>Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g (***SOJ, MLE, GLU OW,***)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***)<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml |
| | II ŚN | | | | | | Bułka pszenna długa krojona 30 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 5 g (***MLE,***)<br>Twaróg półtłusty 20 g (***MLE,***) | | | | |
| | Obiad | Bulion warzywny z zacierką * 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 350 g (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) () 350 ml (***MLE, SEL,***)<br>Makaron bezglutenowy z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 350 g (***SEL,***)<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 350 g (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 350 g (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Makaron z warzywami* 300 g (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Sos ziołowy* 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Makaron z warzywami* b/mleka 300 g (***GLU PSZ,***)<br>Sos ziołowy* 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Łazanki z kapustą i pieczarkami 350 g (***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Jabłko 150 g |

# *Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 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 | LUBA- DPS Podstawowa I zestaw |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2024-08-15 czwartek | PD | | | | | | Chrupki kukurydziane 20 g | | | | Szarlotka 70 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) |
| | Kolacja | Suchary b/c 60 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***)<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (***SOJ,***)<br>Rzodkiew biała 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (***SOJ,***)<br>Rzodkiew biała 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (***SOJ,***)<br>Rzodkiew biała 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (***SOJ,***)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Pasztet z ciecierzycy () 60 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)<br>Rzodkiew biała 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Grysikowa () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z ciecierzycy z warzywami () 80 g (***SEL,***)<br>Rzodkiew biała 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 20 g (***MLE,***)<br>Pasztet z ciecierzycy () 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 500 ml |
| | 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: 2294.47 kcal; Białko ogółem: 78.65 g; Tłuszcz: 56.14 g; Kw. tł. nasy.: 23.96 g; Węglowodany ogółem: 381.23 g; W tym cukry: 80.97 g; Błonnik pok.: 26.47 g; Sól: 5.63 g; | Wartość energetyczna: 2117.52 kcal; Białko ogółem: 53.50 g; Tłuszcz: 59.58 g; Kw. tł. nasy.: 21.65 g; Węglowodany ogółem: 350.31 g; W tym cukry: 73.97 g; Błonnik pok.: 23.51 g; Sól: 3.29 g; | Wartość energetyczna: 2055.75 kcal; Białko ogółem: 63.87 g; Tłuszcz: 36.60 g; Kw. tł. nasy.: 7.07 g; Węglowodany ogółem: 382.32 g; W tym cukry: 63.46 g; Błonnik pok.: 31.92 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: 2478.61 kcal; Białko ogółem: 93.26 g; Tłuszcz: 72.96 g; Kw. tł. nasy.: 31.20 g; Węglowodany ogółem: 374.55 g; W tym cukry: 81.48 g; Błonnik pok.: 26.91 g; Sól: 7.20 g; | Wartość energetyczna: 2144.65 kcal; Białko ogółem: 73.25 g; Tłuszcz: 54.28 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; Węglowodany ogółem: 352.09 g; W tym cukry: 81.69 g; Błonnik pok.: 34.68 g; Sól: 5.79 g; | Wartość energetyczna: 650.18 kcal; Białko ogółem: 19.41 g; Tłuszcz: 9.32 g; Kw. tł. nasy.: 4.48 g; Węglowodany ogółem: 125.96 g; W tym cukry: 47.89 g; Błonnik pok.: 8.59 g; Sól: 1.58 g; | Wartość energetyczna: 1898.49 kcal; Białko ogółem: 52.17 g; Tłuszcz: 35.19 g; Kw. tł. nasy.: 5.00 g; Węglowodany ogółem: 356.42 g; W tym cukry: 64.95 g; Błonnik pok.: 39.96 g; Sól: 6.53 g; | Wartość energetyczna: 2671.42 kcal; Białko ogółem: 83.21 g; Tłuszcz: 83.90 g; Kw. tł. nasy.: 35.40 g; Węglowodany ogółem: 409.33 g; W tym cukry: 90.80 g; Błonnik pok.: 36.99 g; Sól: 7.76 g; |

# *Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 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 | LUBA- DPS Podstawowa I zestaw |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2024-08-16 piątek | Śniadanie | Suchary b/c 60 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***)<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Zacierka na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***)<br>Nektarynka 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Makaron bezglutenowy na mleku/p 350 ml (***MLE,***)<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***)<br>Nektarynka 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Dżem 40 g<br>Nektarynka 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml | Zacierka na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***)<br>Nektarynka 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Zacierka na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Dżem 40 g<br>Nektarynka 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Zacierka na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Dżem 40 g<br>Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g<br>Nektarynka 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 20 g (***MLE,***)<br>Serek homo. naturalny 50 g (***MLE,***)<br>Dżem 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) |
| | II ŚN | | | | | | Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml | | | | |
| | Obiad | Bulion warzywny z zacierką * 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Ryżowa () 350 ml (***MLE, SEL,***)<br>Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (***RYB,***)<br>Ziemniaki młode gotowane () 200 g<br>Warzywa po grecku () 200 g (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Ryżowa () 350 ml (***MLE, SEL,***)<br>Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (***RYB,***)<br>Ziemniaki młode gotowane () 250 g<br>Warzywa po grecku (bez glutenu) () 200 g (***SEL,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Ryżowa (bez mleka) () 350 ml (***SEL,***)<br>Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (***RYB,***)<br>Ziemniaki młode gotowane () 250 g<br>Warzywa po grecku () 200 g (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml | Ryżowa () 350 ml (***MLE, SEL,***)<br>Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (***RYB,***)<br>Ziemniaki młode gotowane () 200 g<br>Warzywa po grecku () 200 g (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Ryżowa () 350 ml (***MLE, SEL,***)<br>Ziemniaki młode gotowane () 200 g<br>Kotlety sojowe 100 g (***SOJ,***)<br>Warzywa po grecku () 100 g (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Ryżowa () 350 ml (***MLE, SEL,***)<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Ryżowa (bez mleka) () 350 ml (***SEL,***)<br>Kotlety sojowe 100 g (***SOJ,***)<br>Ziemniaki młode gotowane () 200 g<br>Warzywa po grecku () 100 g (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (***MLE, SEL,***)<br>Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***)<br>Ziemniaki młode gotowane () 200 g<br>Surówka z kapusty młodej z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Nektarynka 120 g |
| | PD | | | | | | Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) | | | | Biszkopty b/c 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***) |

| | | LUBA- Dieta po cesarskim cięciu | LUBA- Dna moczanowa | LUBA- Bezglutenowa | LUBA- Bezmleczna | LUBA- Kleikowa | LUBA- Lekkostrawna dziecięca | LUBA- Wegetariańska | LUBA- Płynna | LUBA- Specjalna | LUBA- DPS Podstawowa I zestaw |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2024-08-16 piątek | Kolacja | Suchary b/c 60 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***)<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***)<br>Sałatka wiosenna () 70 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***)<br>Sałatka wiosenna () 70 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***)<br>Sałatka wiosenna () 70 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***)<br>Sałatka wiosenna - diety 70 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***)<br>Sałatka wiosenna () 70 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Grysikowa () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Hummus 60 g (***SEZ,***)<br>Sałatka wiosenna () 70 g<br>Kawa zbożowa z/c 250 ml (***GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 20 g (***MLE,***)<br>Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***)<br>Sałatka wiosenna () 80 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 500 ml |
| | PN | | Biszkopty b/c 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***) | Chrupki kukurydziane 20 g | Biszkopty b/c 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***) | | Biszkopty b/c 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***) | | | 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: 2186.52 kcal; Białko ogółem: 101.44 g; Tłuszcz: 55.70 g; Kw. tł. nasy.: 25.89 g; Węglowodany ogółem: 330.21 g; W tym cukry: 80.20 g; Błonnik pok.: 22.60 g; Sól: 4.76 g; | Wartość energetyczna: 2033.64 kcal; Białko ogółem: 78.22 g; Tłuszcz: 58.20 g; Kw. tł. nasy.: 23.01 g; Węglowodany ogółem: 306.57 g; W tym cukry: 73.96 g; Błonnik pok.: 20.94 g; Sól: 2.85 g; | Wartość energetyczna: 1962.11 kcal; Białko ogółem: 76.43 g; Tłuszcz: 33.48 g; Kw. tł. nasy.: 7.32 g; Węglowodany ogółem: 351.75 g; W tym cukry: 76.00 g; Błonnik pok.: 29.02 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: 6.90 g; Błonnik pok.: 8.72 g; Sól: 0.58 g; | Wartość energetyczna: 2405.16 kcal; Białko ogółem: 105.32 g; Tłuszcz: 63.36 g; Kw. tł. nasy.: 27.39 g; Węglowodany ogółem: 363.66 g; W tym cukry: 106.97 g; Błonnik pok.: 22.53 g; Sól: 4.90 g; | Wartość energetyczna: 2102.19 kcal; Białko ogółem: 72.49 g; Tłuszcz: 51.69 g; Kw. tł. nasy.: 23.40 g; Węglowodany ogółem: 344.12 g; W tym cukry: 88.65 g; Błonnik pok.: 32.13 g; Sól: 5.47 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: 2100.89 kcal; Białko ogółem: 63.57 g; Tłuszcz: 49.52 g; Kw. tł. nasy.: 6.44 g; Węglowodany ogółem: 359.10 g; W tym cukry: 76.37 g; Błonnik pok.: 38.52 g; Sól: 7.00 g; | Wartość energetyczna: 2569.14 kcal; Białko ogółem: 97.60 g; Tłuszcz: 89.69 g; Kw. tł. nasy.: 31.82 g; Węglowodany ogółem: 354.49 g; W tym cukry: 94.18 g; Błonnik pok.: 28.93 g; Sól: 6.81 g; |

# *Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 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 | LUBA- DPS Podstawowa I zestaw |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2024-08-17 sobota | Śniadanie | Suchary b/c 60 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***)<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Miód (25g) 2 szt<br>Pomidor 50 g<br>Rukola 20 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki kukurydziane na mleku/p 350 ml (***MLE,***)<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ,***)<br>Pomidor 50 g<br>Rukola 20 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ,***)<br>Pomidor 50 g<br>Rukola 20 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml | Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,***)<br>Pomidor 50 g<br>Rukola 20 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Miód (25g) 2 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Pomidor 50 g<br>Rukola 20 g | Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z soczewicy czerwonej 80 g<br>Pomidor 50 g<br>Rukola 20 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Płatki pszenne na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 20 g (***MLE,***)<br>Kiełbasa Śląska wieprzowa średnio rozdrobniona.wędzona.parzona w osłonce jadalnej 100 g (***SOJ,***)<br>Ketchup 20 g (***SEL,***)<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Twaróg półtłusty 30 g (***MLE,***) |
| | II ŚN | | | | | | Budyń o smaku śmietankowym/p z/c 150 ml (***MLE,***) | | | | |
| | Obiad | Bulion warzywny z zacierką * 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Selerowa z ziemniakami () 350 ml (***MLE, SEL,***)<br>Gulasz warzywny dieta* 130 g (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Kasza kuskus/sypko 200 g (***GLU PSZ,***)<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Selerowa z ziemniakami () 350 ml (***MLE, SEL,***)<br>Gulasz z udźca indyka (bez glutenu) 230 g<br>Ryż na sypko 250 g<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (***SEL,***)<br>Gulasz z udźca indyka 130 g (***GLU PSZ,***)<br>Kasza kuskus/sypko 250 g (***GLU PSZ,***)<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml | Selerowa z ziemniakami () 350 ml (***MLE, SEL,***)<br>Gulasz z udźca indyka 130 g (***GLU PSZ,***)<br>Kasza kuskus/sypko 200 g (***GLU PSZ,***)<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Selerowa z ziemniakami () 350 ml (***MLE, SEL,***)<br>Gulasz warzywny z ciecierzycą * 130 g (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Kasza kuskus/sypko 200 g (***GLU PSZ,***)<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g<br>Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Selerowa z ziemniakami () 350 ml (***MLE, SEL,***)<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (***SEL,***)<br>Gulasz warzywny z ciecierzycą * 130 g (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Kasza kuskus/sypko 200 g (***GLU PSZ,***)<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Filet z kurczaka pieczony 200 g (***GLU PSZ,***)<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***)<br>Sos jarzynowy () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Banan 150 g |
| | PD | | | | | | Chrupki kukurydziane 20 g | | | | Chrupki kukurydziane 20 g |

# *Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 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 | LUBA- DPS Podstawowa I zestaw |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2024-08-17 sobota | Kolacja | Suchary b/c 60 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***)<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ,***)<br>Sałata zielona 35 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ,***)<br>Sałata zielona 35 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ,***)<br>Sałata zielona 35 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ,***)<br>Sałata zielona 35 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Twarożek 80 g (***MLE,***)<br>Pomidor 50 g<br>Sałata zielona 35 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Grysikowa () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z brokuła * 80 g<br>Pomidor 50 g<br>Sałata zielona 35 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 20 g (***MLE,***)<br>Baton szynkowy z kurcząt 50 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***)<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 500 ml |
| | PN | | Banan 1szt. 1 szt | | | | 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: 2385.19 kcal; Białko ogółem: 61.49 g; Tłuszcz: 62.36 g; Kw. tł. nasy.: 24.80 g; Węglowodany ogółem: 405.09 g; W tym cukry: 109.79 g; Błonnik pok.: 30.64 g; Sól: 5.86 g; | Wartość energetyczna: 2421.24 kcal; Białko ogółem: 75.47 g; Tłuszcz: 75.35 g; Kw. tł. nasy.: 23.41 g; Węglowodany ogółem: 368.27 g; W tym cukry: 104.12 g; Błonnik pok.: 23.11 g; Sól: 4.96 g; | Wartość energetyczna: 2225.13 kcal; Białko ogółem: 70.59 g; Tłuszcz: 54.26 g; Kw. tł. nasy.: 12.37 g; Węglowodany ogółem: 373.76 g; W tym cukry: 88.98 g; Błonnik pok.: 33.53 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: 2577.65 kcal; Białko ogółem: 89.05 g; Tłuszcz: 74.43 g; Kw. tł. nasy.: 29.38 g; Węglowodany ogółem: 397.67 g; W tym cukry: 123.64 g; Błonnik pok.: 29.01 g; Sól: 7.04 g; | Wartość energetyczna: 2395.23 kcal; Białko ogółem: 64.74 g; Tłuszcz: 62.20 g; Kw. tł. nasy.: 24.31 g; Węglowodany ogółem: 404.65 g; W tym cukry: 108.92 g; Błonnik pok.: 33.96 g; Sól: 5.71 g; | Wartość energetyczna: 588.40 kcal; Białko ogółem: 17.00 g; Tłuszcz: 8.51 g; Kw. tł. nasy.: 3.83 g; Węglowodany ogółem: 117.10 g; W tym cukry: 43.77 g; Błonnik pok.: 12.32 g; Sól: 1.46 g; | Wartość energetyczna: 2204.72 kcal; Białko ogółem: 57.06 g; Tłuszcz: 46.55 g; Kw. tł. nasy.: 6.71 g; Węglowodany ogółem: 404.14 g; W tym cukry: 97.81 g; Błonnik pok.: 42.34 g; Sól: 7.38 g; | Wartość energetyczna: 2996.58 kcal; Białko ogółem: 125.47 g; Tłuszcz: 94.08 g; Kw. tł. nasy.: 37.96 g; Węglowodany ogółem: 410.74 g; W tym cukry: 108.03 g; Błonnik pok.: 35.49 g; Sól: 11.50 g; |

| | | LUBA- Dieta po cesarskim cięciu | LUBA- Dna moczanowa | LUBA- Bezglutenowa | LUBA- Bezmleczna | LUBA- Kleikowa | LUBA- Lekkostrawna dziecięca | LUBA- Wegetariańska | LUBA- Płynna | LUBA- Specjalna | LUBA- DPS Podstawowa I zestaw |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2024-08-18 niedziela | Śniadanie | Suchary b/c 60 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***)<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Kasza manna na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Twarożek z ziołami 80 g (***MLE,***)<br>Pomidor 70 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (***MLE,***)<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Twarożek z ziołami 80 g (***MLE,***)<br>Pomidor 70 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Kasza manna na wywarze jarzynowym () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (***SOJ,***)<br>Pomidor 70 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml | Kasza manna na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Twarożek z ziołami 80 g (***MLE,***)<br>Pomidor 70 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Ser żółty 60 g (***MLE,***)<br>Pomidor 70 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Kasza manna na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***) | Kasza manna na mleku/p 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Kasza manna na wywarze jarzynowym* 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Hummus 60 g (***SEZ,***)<br>Pomidor 70 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 20 g (***MLE,***)<br>Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (***może zawierać: MLE, GOR,***)<br>Twarożek z ziołami 50 g (***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) |
| | II ŚN | | | | | | Bułka pszenna długa krojona 30 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 5 g (***MLE,***)<br>Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 20 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,***) | | | | |

| | | LUBA- Dieta po cesarskim cięciu | LUBA- Dna moczanowa | LUBA- Bezglutenowa | LUBA- Bezmleczna | LUBA- Kleikowa | LUBA- Lekkostrawna dziecięca | LUBA- Wegetariańska | LUBA- Płynna | LUBA- Specjalna | LUBA- DPS Podstawowa I zestaw |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2024-08-18 niedziela | Obiad | Bulion warzywny z zacierką * 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Pomidorowa z makaronem () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Pierogi ukraińskie * 200 g (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g | Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) () 350 ml (***MLE, SEL,***)<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos własny (bez glutenu) 100 ml<br>Ziemniaki młode gotowane () 250 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos własny () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Ziemniaki młode gotowane () 250 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml | Pomidorowa z makaronem () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos własny () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Ziemniaki młode gotowane () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g | Pomidorowa z makaronem () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Ryż z warzywami 300 g (***SEL,***)<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Mizeria 100 g (***MLE,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Pomidorowa z makaronem () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Ryż z warzywami 300 g (***SEL,***)<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Mizeria 100 g (***MLE,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Pomidorowa z makaronem () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 200 g<br>Ziemniaki młode gotowane () 200 g<br>Mizeria 200 g (***MLE,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (***MLE,***) |
| | PD | | | | | | Jabłko 1 szt 1 szt | | | | Sernik 70 g (***GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,***) |
| | Kolacja | Suchary b/c 60 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***)<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***)<br>Ogórek kiszony 50 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ,***)<br>Sałata zielona 20 g<br>Ogórek kiszony 50 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ,***)<br>Ogórek kiszony 50 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ,***)<br>Pomidor 50 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 12,5 g (***MLE,***)<br>Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***)<br>Ogórek kiszony 50 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Grysikowa () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z ciecierzycy z warzywami () 80 g (***SEL,***)<br>Ogórek kiszony 50 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z/c 250 ml (***GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 20 g (***MLE,***)<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 500 ml |
| | PN | | Bułka maślana 50g 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) | Wafle ryżowe 30 g | | | Bułka maślana 50g 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) | | | Wafle ryżowe 30 g | |

*Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 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 | LUBA- DPS Podstawowa I zestaw |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2024-08-18 niedziela | | 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: 2013.78 kcal; Białko ogółem: 84.04 g; Tłuszcz: 59.55 g; Kw. tł. nasy.: 25.58 g; Węglowodany ogółem: 283.87 g; W tym cukry: 49.74 g; Błonnik pok.: 11.74 g; Sól: 4.58 g; | Wartość energetyczna: 1919.97 kcal; Białko ogółem: 86.98 g; Tłuszcz: 36.03 g; Kw. tł. nasy.: 9.79 g; Węglowodany ogółem: 317.82 g; W tym cukry: 39.12 g; Błonnik pok.: 21.21 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: 2402.60 kcal; Białko ogółem: 112.19 g; Tłuszcz: 66.95 g; Kw. tł. nasy.: 31.86 g; Węglowodany ogółem: 342.57 g; W tym cukry: 72.27 g; Błonnik pok.: 17.24 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; | Wartość energetyczna: 2580.69 kcal; Białko ogółem: 125.23 g; Tłuszcz: 91.98 g; Kw. tł. nasy.: 40.36 g; Węglowodany ogółem: 321.18 g; W tym cukry: 66.26 g; Błonnik pok.: 20.18 g; Sól: 8.97 g; |

## Oznaczenia alergenów:

*GLU PSZ – Zboża zawierające gluten pszenny,*
*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 zawierajace gluten żytni,*
*GLU OW – Zboża zawierające gluten owsiany,*
*GLU JĘCZ – Zboża zawierające gluten jęczmienny,*

## Oznaczenia wskaźników odż.:

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