

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	LUBA- Papkowata	
2024-09-16 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 80 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i ryby got.(morszczuk) z natką pietruszki 70 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 40 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i ryby got.(morszczuk) z natką pietruszki 80 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i ryby got.(morszczuk) z natką pietruszki 80 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z twarogu i ryby got.(morszczuk) z natką pietruszki 80 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 80 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> )
	II SN		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )				Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą* 130 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z selera i jabłka () 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 250 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sos koperkowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki gotowane () 120 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sos koperkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos koperkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 350 ml ( <b>SEL.</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos koperkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sos chrzanowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SOJ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> )
	PD		Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g ( <b>SEL.</b> ) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g ( <b>SEL.</b> ) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g ( <b>SEL.</b> ) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g ( <b>SEL.</b> ) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g ( <b>SEL.</b> ) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g ( <b>SEL.</b> ) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Papka Ob () 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> )
	PN		Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE.</b> )	
		Wartość energetyczna: 2092.59 kcal; Białko ogółem: 66.03 g; Tłuszcz: 58.49 g; Kw. tł. nasy.: 25.31 g; Węglowodany ogółem: 344.49 g; W tym cukry: 89.07 g; Błonnik pok.: 40.80 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 1404.51 kcal; Białko ogółem: 60.31 g; Tłuszcz: 41.23 g; Kw. tł. nasy.: 16.92 g; Węglowodany ogółem: 208.62 g; W tym cukry: 55.81 g; Błonnik pok.: 21.48 g; Sól: 4.73 g;	Wartość energetyczna: 2015.40 kcal; Białko ogółem: 74.57 g; Tłuszcz: 54.08 g; Kw. tł. nasy.: 24.84 g; Węglowodany ogółem: 321.32 g; W tym cukry: 81.50 g; Błonnik pok.: 27.38 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 2214.35 kcal; Białko ogółem: 90.12 g; Tłuszcz: 62.08 g; Kw. tł. nasy.: 25.57 g; Węglowodany ogółem: 340.44 g; W tym cukry: 86.66 g; Błonnik pok.: 32.75 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2120.88 kcal; Białko ogółem: 89.42 g; Tłuszcz: 52.40 g; Kw. tł. nasy.: 14.47 g; Węglowodany ogółem: 339.53 g; W tym cukry: 86.13 g; Błonnik pok.: 32.75 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 1851.97 kcal; Białko ogółem: 69.64 g; Tłuszcz: 56.07 g; Kw. tł. nasy.: 19.08 g; Węglowodany ogółem: 291.30 g; W tym cukry: 51.50 g; Błonnik pok.: 48.31 g; Sól: 7.95 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;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	LUBA- Papkowata	
2024-09-17 wtorek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surówek w pieprzowych pieczony 60 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)
		II ŚN	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)		
2024-09-17 wtorek	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Surówka z marchwi i selera z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* 50 ml (GLU PSZ.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Dynamus duszona z olejem* 160 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Dynamus duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Dynamus duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi i selera z olejem () b/c 100 g (SEL.)	Papka Ob () 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)	
		PD	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek 20 g (MLE.)			Jabłko 1 szt 1 szt		
2024-09-17 wtorek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 40 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Papka Ob () 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)
		PN	Wafle ryżowe 30 g		Chrupki kukurydziane 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)		
	Wartość energetyczna: 2271.01 kcal; Białko ogółem: 98.55 g; Tłuszcz: 62.67 g; Kw. tł. nasy.: 27.48 g; Węglowodany ogółem: 339.86 g; W tym cukry: 59.80 g; Błonnik pok.: 27.85 g; Sól: 8.61 g;	Wartość energetyczna: 1806.25 kcal; Białko ogółem: 87.46 g; Tłuszcz: 44.17 g; Kw. tł. nasy.: 19.15 g; Węglowodany ogółem: 267.66 g; W tym cukry: 36.80 g; Błonnik pok.: 15.96 g; Sól: 4.93 g;	Wartość energetyczna: 2288.18 kcal; Białko ogółem: 102.61 g; Tłuszcz: 55.66 g; Kw. tł. nasy.: 25.57 g; Węglowodany ogółem: 348.61 g; W tym cukry: 64.86 g; Błonnik pok.: 20.08 g; Sól: 6.35 g;	Wartość energetyczna: 2246.40 kcal; Białko ogółem: 101.90 g; Tłuszcz: 55.57 g; Kw. tł. nasy.: 25.49 g; Węglowodany ogółem: 340.32 g; W tym cukry: 64.29 g; Błonnik pok.: 20.56 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2152.92 kcal; Białko ogółem: 101.20 g; Tłuszcz: 45.90 g; Kw. tł. nasy.: 14.39 g; Węglowodany ogółem: 339.41 g; W tym cukry: 63.75 g; Błonnik pok.: 20.56 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 1948.02 kcal; Białko ogółem: 94.53 g; Tłuszcz: 52.39 g; Kw. tł. nasy.: 15.19 g; Węglowodany ogółem: 258.96 g; W tym cukry: 46.95 g; Błonnik pok.: 45.22 g; Sól: 8.78 g;	Wartość energetyczna: 1987.50 kcal; Białko ogółem: 98.91 g; Tłuszcz: 71.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 339.86 g; W tym cukry: 59.80 g; Błonnik pok.: 27.85 g; Sól: 8.61 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	LUBA- Papkowata	
2024-09-18 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 60 g	Płatki owsiane na mleku/p 250 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Pomidor b/skórki 40 g	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 60 g	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor b/skórki 60 g	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Pomidor 60 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Pomidor 60 g	Papka Ob () 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )
		II SN	Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )				Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )	
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kotlet mielony drobiowy 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Kalafor gotowany* 100 g Buraczki oprószone () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ziemniaki gotowane () 100 g Buraczki oprószone () 160 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Buraczki oprószone () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Buraczki oprószone () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )
	PD		Chrupki kukurydziane 20 g				Brzoskwinia 1 szt 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Pasztet z ciecierzycy () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Królewiecka-kielbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Królewiecka-kielbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Królewiecka-kielbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Królewiecka-kielbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasztet z ciecierzycy () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Papka Ob () 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )
	PN	Śliwka szt 2 szt		Banan 1szt. 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Królewiecka-kielbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u> )	
	Wartość energetyczna: 2846.22 kcal; Białko ogółem: 108.61 g; Tłuszcz: 101.30 g; Kw. tł. nasy.: 33.45 g; Węglowodany ogółem: 388.94 g; W tym cukry: 74.53 g; Błonnik pok.: 38.71 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 1650.85 kcal; Białko ogółem: 72.19 g; Tłuszcz: 38.11 g; Kw. tł. nasy.: 16.00 g; Węglowodany ogółem: 264.61 g; W tym cukry: 87.28 g; Błonnik pok.: 19.30 g; Sól: 4.02 g;	Wartość energetyczna: 2299.98 kcal; Białko ogółem: 89.40 g; Tłuszcz: 57.71 g; Kw. tł. nasy.: 26.64 g; Węglowodany ogółem: 368.24 g; W tym cukry: 109.47 g; Błonnik pok.: 25.09 g; Sól: 5.76 g;	Wartość energetyczna: 2299.01 kcal; Białko ogółem: 89.37 g; Tłuszcz: 57.71 g; Kw. tł. nasy.: 26.64 g; Węglowodany ogółem: 368.01 g; W tym cukry: 109.32 g; Błonnik pok.: 25.04 g; Sól: 5.75 g;	Wartość energetyczna: 2220.90 kcal; Białko ogółem: 89.25 g; Tłuszcz: 49.08 g; Kw. tł. nasy.: 15.64 g; Węglowodany ogółem: 368.01 g; W tym cukry: 109.28 g; Błonnik pok.: 25.07 g; Sól: 5.82 g;	Wartość energetyczna: 1920.07 kcal; Białko ogółem: 82.79 g; Tłuszcz: 47.80 g; Kw. tł. nasy.: 12.96 g; Węglowodany ogółem: 307.40 g; W tym cukry: 45.38 g; Błonnik pok.: 43.72 g; Sól: 5.78 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;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	LUBA- Papkowata	
2024-09-19 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu i cebuli 80 g ( <u>MLE,</u> ) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 250 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor b/skórki 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )
	II SN		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE,</u> )			Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> )		
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Ryż na sypko 200 g Leczo z cukini i kiełbasa 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Surówka z marchwi i selera z olejem () 100 g ( <u>SEL,</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko 120 g Leczo z drobiem-dieta () 100 g Brokuł gotowany* 160 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko 200 g Leczo z drobiem-dieta () 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml			Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Leczo z drobiem-dieta () 150 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c () 100 g ( <u>SEL,</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )
	PD		Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ,</u> ) Sałatka jarzynowa () 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ,</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ,</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ,</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Papka Ob () 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )
PN		Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Jabiko pieczone 150 g		Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g ( <u>SOJ,</u> )		
	Wartość energetyczna: 2377.48 kcal; Białko ogółem: 70.48 g; Tłuszcz: 78.05 g; Kw. tł. nasy.: 30.99 g; Węglowodany ogółem: 362.60 g; W tym cukry: 86.33 g; Błonnik pok.: 31.06 g; Sól: 8.84 g;	Wartość energetyczna: 1584.23 kcal; Białko ogółem: 64.10 g; Tłuszcz: 40.41 g; Kw. tł. nasy.: 17.61 g; Węglowodany ogółem: 249.61 g; W tym cukry: 57.99 g; Błonnik pok.: 17.91 g; Sól: 4.11 g;	Wartość energetyczna: 2257.95 kcal; Białko ogółem: 84.11 g; Tłuszcz: 56.58 g; Kw. tł. nasy.: 26.43 g; Węglowodany ogółem: 364.67 g; W tym cukry: 83.37 g; Błonnik pok.: 23.42 g; Sól: 5.65 g;	Wartość energetyczna: 2250.46 kcal; Białko ogółem: 84.49 g; Tłuszcz: 56.98 g; Kw. tł. nasy.: 26.47 g; Węglowodany ogółem: 362.71 g; W tym cukry: 79.44 g; Błonnik pok.: 26.39 g; Sól: 5.64 g;	Wartość energetyczna: 2178.86 kcal; Białko ogółem: 83.95 g; Tłuszcz: 47.95 g; Kw. tł. nasy.: 15.43 g; Węglowodany ogółem: 364.45 g; W tym cukry: 83.18 g; Błonnik pok.: 23.39 g; Sól: 5.70 g;	Wartość energetyczna: 1957.20 kcal; Białko ogółem: 76.81 g; Tłuszcz: 54.19 g; Kw. tł. nasy.: 15.94 g; Węglowodany ogółem: 309.61 g; W tym cukry: 36.25 g; Błonnik pok.: 47.57 g; Sól: 10.21 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;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	LUBA- Papkowata
2024-09-20 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 40 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 20 g Śliwka szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku/p 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 40 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 20 g Twarożek 40 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 20 g Twarożek 40 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twarożek 80 g ( <u>MLE,</u> ) Śliwka szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )
	II SN		Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )			Stupki z warzyw () 100 g	
	Obiad	Dyniowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaki gotowane () 100 g Dyniowa z makaronem () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB,</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 160 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Dyniowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )
	PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> )			Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )
PN	Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Twaróg półtłusty 20 g ( <u>MLE,</u> )		Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Twaróg półtłusty 20 g ( <u>MLE,</u> )	
	Wartość energetyczna: 2374.43 kcal; Białko ogółem: 94.18 g; Tłuszcz: 76.21 g; Kw. tł. nasy.: 28.33 g; Węglowodany ogółem: 341.81 g; W tym cukry: 82.37 g; Błonnik pok.: 32.91 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 1728.56 kcal; Białko ogółem: 85.37 g; Tłuszcz: 56.26 g; Kw. tł. nasy.: 21.61 g; Węglowodany ogółem: 231.04 g; W tym cukry: 65.16 g; Błonnik pok.: 23.94 g; Sól: 4.38 g;	Wartość energetyczna: 2346.88 kcal; Białko ogółem: 100.31 g; Tłuszcz: 69.57 g; Kw. tł. nasy.: 27.63 g; Węglowodany ogółem: 344.67 g; W tym cukry: 95.22 g; Błonnik pok.: 31.77 g; Sól: 5.96 g;	Wartość energetyczna: 2318.50 kcal; Białko ogółem: 102.60 g; Tłuszcz: 64.77 g; Kw. tł. nasy.: 27.06 g; Węglowodany ogółem: 345.92 g; W tym cukry: 97.03 g; Błonnik pok.: 31.76 g; Sól: 5.65 g;	Wartość energetyczna: 2239.90 kcal; Białko ogółem: 102.47 g; Tłuszcz: 56.14 g; Kw. tł. nasy.: 16.06 g; Węglowodany ogółem: 345.80 g; W tym cukry: 96.92 g; Błonnik pok.: 31.76 g; Sól: 5.71 g;	Wartość energetyczna: 1982.66 kcal; Białko ogółem: 102.24 g; Tłuszcz: 58.32 g; Kw. tł. nasy.: 16.80 g; Węglowodany ogółem: 282.87 g; W tym cukry: 47.93 g; Błonnik pok.: 44.54 g; Sól: 6.09 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;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	LUBA- Papkowata	
2024-09-21 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku/p 350 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</b> ) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku/p 250 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</b> ) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Ryż na mleku/p 350 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku/p 350 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</b> ) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku/p 350 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</b> ) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</b> ) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> )
		II SN	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	
2024-09-21 sobota	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 130 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 250 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 130 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 100 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 160 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 130 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Grochowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 130 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> )	
		PD	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 20 g ( <b>MLE</b> )			Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )		
2024-09-21 sobota	Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor b/skórki 40 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor b/skórki 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor b/skórki 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Papka Ob () 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> )
		PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% t 1 Por ( <b>MLE</b> )				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE</b> )	
	Wartość energetyczna: 2326.04 kcal; Białko ogółem: 88.96 g; Tłuszcz: 74.81 g; Kw. tł. nasy.: 29.80 g; Węglowodany ogółem: 338.80 g; W tym cukry: 68.23 g; Błonnik pok.: 30.96 g; Sól: 9.49 g;	Wartość energetyczna: 1725.53 kcal; Białko ogółem: 77.76 g; Tłuszcz: 57.11 g; Kw. tł. nasy.: 23.96 g; Węglowodany ogółem: 233.66 g; W tym cukry: 56.03 g; Błonnik pok.: 17.55 g; Sól: 5.18 g;	Wartość energetyczna: 2314.65 kcal; Białko ogółem: 91.44 g; Tłuszcz: 72.04 g; Kw. tł. nasy.: 30.90 g; Węglowodany ogółem: 337.52 g; W tym cukry: 77.64 g; Błonnik pok.: 25.00 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2313.67 kcal; Białko ogółem: 91.41 g; Tłuszcz: 72.04 g; Kw. tł. nasy.: 30.90 g; Węglowodany ogółem: 337.29 g; W tym cukry: 77.49 g; Błonnik pok.: 24.95 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 2235.07 kcal; Białko ogółem: 91.27 g; Tłuszcz: 63.41 g; Kw. tł. nasy.: 19.91 g; Węglowodany ogółem: 337.18 g; W tym cukry: 77.38 g; Błonnik pok.: 24.95 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 2080.05 kcal; Białko ogółem: 87.67 g; Tłuszcz: 64.24 g; Kw. tł. nasy.: 18.84 g; Węglowodany ogółem: 309.17 g; W tym cukry: 41.11 g; Błonnik pok.: 43.20 g; Sól: 9.36 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;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	LUBA- Papkowata	
2024-09-22 niedziela	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 250 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )
		II śN	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ.</u> )				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemiaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Rosół z makaronem () 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Ziemiaki gotowane () 100 g Brokuł gotowany* 160 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemiaki gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Gryskowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemiaki gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemiaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem (bez cukru) 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )
		PD	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> )				Jabłko 1 szt 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Papka Ob () 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )
		PN		Banan 1szt. 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g ( <u>SOJ.</u> )	
		Wartość energetyczna: 2421.05 kcal; Białko ogółem: 109.82 g; Tłuszcz: 75.11 g; Kw. tł. nasy.: 31.27 g; Węglowodany ogółem: 340.89 g; W tym cukry: 102.02 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 1884.79 kcal; Białko ogółem: 97.77 g; Tłuszcz: 58.60 g; Kw. tł. nasy.: 24.04 g; Węglowodany ogółem: 253.08 g; W tym cukry: 84.31 g; Błonnik pok.: 21.04 g; Sól: 4.87 g;	Wartość energetyczna: 2456.03 kcal; Białko ogółem: 115.92 g; Tłuszcz: 70.82 g; Kw. tł. nasy.: 30.86 g; Węglowodany ogółem: 353.69 g; W tym cukry: 111.05 g; Błonnik pok.: 26.76 g; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 2455.54 kcal; Białko ogółem: 115.91 g; Tłuszcz: 70.82 g; Kw. tł. nasy.: 30.86 g; Węglowodany ogółem: 353.57 g; W tym cukry: 110.97 g; Błonnik pok.: 26.73 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2448.15 kcal; Białko ogółem: 108.10 g; Tłuszcz: 68.80 g; Kw. tł. nasy.: 19.51 g; Węglowodany ogółem: 367.26 g; W tym cukry: 118.94 g; Błonnik pok.: 32.60 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 2019.66 kcal; Białko ogółem: 104.83 g; Tłuszcz: 67.81 g; Kw. tł. nasy.: 20.57 g; Węglowodany ogółem: 266.36 g; W tym cukry: 46.41 g; Błonnik pok.: 38.68 g; Sól: 7.29 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;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	LUBA- Papkowata	
2024-09-23 poniedziałek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)
		Herbatniki Be Be 14g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)				Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 150 ml (MLE.)		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkami 350 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkami 200 g Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkami 350 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml			Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż (brązowy) z jabłkami 350 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)
	PD		Chrupki kukurydziane 20 g			Wafle ryżowe 30 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 80 g (SEL.) Pomidor 60 g Sałata zielona 1 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 70 g (SEL.) Pomidor b/skórki 40 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 80 g (SEL.) Pomidor 60 g Sałata zielona 1 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 80 g (SEL.) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 1 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 80 g (SEL.) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 1 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Poleđwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g (SOJ.)	Papka Ob () 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt					Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Poleđwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g (SOJ.)	
	Wartość energetyczna: 2122.50 kcal; Białko ogółem: 69.31 g; Tłuszcz: 54.26 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 351.85 g; W tym cukry: 71.83 g; Błonnik pok.: 24.85 g; Sól: 9.97 g;	Wartość energetyczna: 1411.87 kcal; Białko ogółem: 52.77 g; Tłuszcz: 35.11 g; Kw. tł. nasy.: 14.05 g; Węglowodany ogółem: 230.17 g; W tym cukry: 41.22 g; Błonnik pok.: 15.98 g; Sól: 5.63 g;	Wartość energetyczna: 2139.50 kcal; Białko ogółem: 72.73 g; Tłuszcz: 51.66 g; Kw. tł. nasy.: 23.44 g; Węglowodany ogółem: 357.37 g; W tym cukry: 75.57 g; Błonnik pok.: 20.80 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2138.52 kcal; Białko ogółem: 72.69 g; Tłuszcz: 51.66 g; Kw. tł. nasy.: 23.44 g; Węglowodany ogółem: 357.15 g; W tym cukry: 75.42 g; Błonnik pok.: 20.75 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 2057.72 kcal; Białko ogółem: 72.52 g; Tłuszcz: 42.83 g; Kw. tł. nasy.: 12.36 g; Węglowodany ogółem: 356.98 g; W tym cukry: 75.27 g; Błonnik pok.: 20.75 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 1983.92 kcal; Białko ogółem: 64.55 g; Tłuszcz: 48.03 g; Kw. tł. nasy.: 14.93 g; Węglowodany ogółem: 339.19 g; W tym cukry: 41.77 g; Błonnik pok.: 43.58 g; Sól: 7.56 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;	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	LUBA- Papkowata	
2024-09-24 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Pomidor 60 g	Papka Ob () 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )	
		II ŚN	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> )				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	
2024-09-24 wtorek	Obiad	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Mięso drobiowe z kurczaka pieczone w ziołach 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 250 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Mięso drobiowe z kurczaka pieczone w ziołach 80 g Sos pietruszkowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki gotowane () 100 g Marchew oprószana z olejem () 160 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Mięso drobiowe z kurczaka pieczone w ziołach 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) ()* 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Mięso drobiowe z kurczaka pieczone w ziołach 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Mięso drobiowe z kurczaka pieczone w ziołach 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Surówka wielowarzynna z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )	
		PD	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 20 g ( <u>MLE.</u> )			Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )		
2024-09-24 wtorek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ogórek kiszony 60 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Sałata zielona 10 g	Pomidor b/skórki 40 g Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor b/skórki 60 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ogórek kiszony 60 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Sałata zielona 10 g	Papka Ob () 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )
		PN	Gruszka 1szt. 150 g		Banan 1szt. 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 20 g ( <u>MLE.</u> )	
		Wartość energetyczna: 2246.90 kcal; Białko ogółem: 83.15 g; Tłuszcz: 78.87 g; Kw. tł. nasy.: 29.50 g; Węglowodany ogółem: 315.22 g; W tym cukry: 76.10 g; Błonnik pok.: 30.11 g; Sól: 8.66 g;	Wartość energetyczna: 1756.46 kcal; Białko ogółem: 74.07 g; Tłuszcz: 57.66 g; Kw. tł. nasy.: 22.36 g; Węglowodany ogółem: 245.97 g; W tym cukry: 75.81 g; Błonnik pok.: 21.57 g; Sól: 4.79 g;	Wartość energetyczna: 2351.68 kcal; Białko ogółem: 88.50 g; Tłuszcz: 72.50 g; Kw. tł. nasy.: 27.64 g; Węglowodany ogółem: 350.84 g; W tym cukry: 103.61 g; Błonnik pok.: 28.34 g; Sól: 6.46 g;	Wartość energetyczna: 2334.73 kcal; Białko ogółem: 88.68 g; Tłuszcz: 69.00 g; Kw. tł. nasy.: 27.64 g; Węglowodany ogółem: 354.43 g; W tym cukry: 103.53 g; Błonnik pok.: 28.32 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2239.54 kcal; Białko ogółem: 87.96 g; Tłuszcz: 59.13 g; Kw. tł. nasy.: 16.46 g; Węglowodany ogółem: 353.57 g; W tym cukry: 103.03 g; Błonnik pok.: 28.34 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 2082.45 kcal; Białko ogółem: 86.96 g; Tłuszcz: 76.72 g; Kw. tł. nasy.: 22.58 g; Węglowodany ogółem: 279.33 g; W tym cukry: 31.75 g; Błonnik pok.: 37.82 g; Sól: 8.35 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;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	LUBA- Papkowata	
2024-09-25 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Ser topiony 30 g ( <u>MLE,</u> ) Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 250 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor b/skórki 60 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Papka Ob ( ) 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )
	II SN		Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g				Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos jarzynowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Surówka z marchwi i chrzanu ( ) 100 g ( <u>MLE, SOZ,</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos jarzynowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 120 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 160 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos jarzynowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos jarzynowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaczana ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos jarzynowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos jarzynowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Surówka z marchwi i chrzanu b/c ( ) 100 g ( <u>MLE, SOZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Papka Ob ( ) 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )
	PD		Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )				Jabłko 1 szt 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Paprykarz szczeciński 80 g ( <u>RYB, SOJ,</u> ) Ogórek kiszony 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny ( ) 70 g ( <u>RYB,</u> ) Pomidor b/skórki 40 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny ( ) 80 g ( <u>RYB,</u> ) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny ( ) 80 g ( <u>RYB,</u> ) Pomidor b/skórki 60 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Rukola 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny ( ) 80 g ( <u>RYB,</u> ) Pomidor b/skórki 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 80 g ( <u>RYB, SOJ,</u> ) Ogórek kiszony 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Papka Ob ( ) 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )
	PN			Banan 1szt. 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Ser żółty 20 g ( <u>MLE,</u> )	
	Wartość energetyczna: 2526.02 kcal; Białko ogółem: 90.53 g; Tłuszcz: 80.27 g; Kw. tł. nasy.: 33.19 g; Węglowodany ogółem: 376.26 g; W tym cukry: 98.57 g; Błonnik pok.: 34.24 g; Sól: 9.15 g;	Wartość energetyczna: 1763.24 kcal; Białko ogółem: 77.04 g; Tłuszcz: 40.37 g; Kw. tł. nasy.: 16.03 g; Węglowodany ogółem: 283.63 g; W tym cukry: 67.76 g; Błonnik pok.: 22.87 g; Sól: 3.06 g;	Wartość energetyczna: 2457.79 kcal; Białko ogółem: 99.65 g; Tłuszcz: 59.14 g; Kw. tł. nasy.: 25.81 g; Węglowodany ogółem: 396.63 g; W tym cukry: 97.85 g; Błonnik pok.: 30.12 g; Sól: 4.54 g;	Wartość energetyczna: 2352.00 kcal; Białko ogółem: 93.44 g; Tłuszcz: 54.10 g; Kw. tł. nasy.: 25.43 g; Węglowodany ogółem: 385.48 g; W tym cukry: 95.76 g; Błonnik pok.: 25.36 g; Sól: 4.20 g;	Wartość energetyczna: 2564.82 kcal; Białko ogółem: 103.97 g; Tłuszcz: 60.65 g; Kw. tł. nasy.: 14.78 g; Węglowodany ogółem: 440.57 g; W tym cukry: 99.74 g; Błonnik pok.: 34.61 g; Sól: 5.09 g;	Wartość energetyczna: 2167.94 kcal; Białko ogółem: 92.19 g; Tłuszcz: 70.00 g; Kw. tł. nasy.: 20.61 g; Węglowodany ogółem: 313.84 g; W tym cukry: 43.15 g; Błonnik pok.: 44.93 g; Sól: 8.64 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: 30.46 g; Błonnik pok.: 42.15 g; Sól: 2.82 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	LUBA- Papkowata	
2024-09-26 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Hummus 30 g ( <u>SEZ,</u> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g ( <u>SOJ,</u> ) Słupki z warzyw () 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus 30 g ( <u>SEZ,</u> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g ( <u>SOJ,</u> ) Sałata zielona 10 g Słupki z warzyw () 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )
		II ŚN	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> )				Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron z sosem bolońskie, z łop wp - dieta () 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z rzodkwi i jabłka () 100 g ( <u>MLE,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron z sosem bolońskie, z łop wp - dieta () 250 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 160 g	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron z sosem bolońskie, z łop wp - dieta () 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron z sosem bolońskie, z łop wp - dieta () 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron z sosem bolońskie, z łop wp - dieta () 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z rzodkwi i jabłka () 100 g ( <u>MLE,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron z sosem bolońskie, z łop wp - dieta () 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z rzodkwi i jabłka () 100 g ( <u>MLE,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )
		PD	Bulka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony ostro niejadalnej 20 g ( <u>SOJ,</u> )				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE,</u> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Papka Ob () 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )
		PN		Banan 1szt. 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ,</u> )	
		Wartość energetyczna: 2351.02 kcal; Białko ogółem: 81.99 g; Tłuszcz: 68.34 g; Kw. tł. nasy.: 27.68 g; Węglowodany ogółem: 363.55 g; W tym cukry: 97.74 g; Błonnik pok.: 28.50 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 1789.46 kcal; Białko ogółem: 76.58 g; Tłuszcz: 49.77 g; Kw. tł. nasy.: 20.33 g; Węglowodany ogółem: 264.65 g; W tym cukry: 68.22 g; Błonnik pok.: 15.88 g; Sól: 5.84 g;	Wartość energetyczna: 2306.04 kcal; Białko ogółem: 89.86 g; Tłuszcz: 59.61 g; Kw. tł. nasy.: 25.99 g; Węglowodany ogółem: 359.79 g; W tym cukry: 95.97 g; Błonnik pok.: 19.60 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2305.06 kcal; Białko ogółem: 89.82 g; Tłuszcz: 59.61 g; Kw. tł. nasy.: 25.99 g; Węglowodany ogółem: 359.57 g; W tym cukry: 95.81 g; Błonnik pok.: 19.55 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 2224.26 kcal; Białko ogółem: 89.65 g; Tłuszcz: 50.78 g; Kw. tł. nasy.: 14.91 g; Węglowodany ogółem: 359.39 g; W tym cukry: 95.66 g; Błonnik pok.: 19.55 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 1996.17 kcal; Białko ogółem: 83.41 g; Tłuszcz: 64.64 g; Kw. tł. nasy.: 18.15 g; Węglowodany ogółem: 286.17 g; W tym cukry: 34.28 g; Błonnik pok.: 37.30 g; Sól: 7.72 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;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	LUBA- Papkowata	
2024-09-27 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Powidła śliwkowe 20 g Twarożek 40 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 250 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 20 g Pomidor b/skórki 40 g Twarożek 40 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 20 g Twarożek 40 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 20 g Twarożek 40 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 20 g Twarożek 40 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 40 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )
	II SN		Chrupki kukurydziane 20 g				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</u> ) Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 250 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</u> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB</u> ) Warzywa po grecku () 160 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</u> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 350 ml ( <u>SEL, GLU JĘCZ</u> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</u> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )
	PD		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE</u> )				Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 70 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 60 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 60 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem-dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Papka Ob () 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )
	PN			Podpiomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 20 g ( <u>MLE</u> )	
	Wartość energetyczna: 2382.04 kcal; Białko ogółem: 94.87 g; Tłuszcz: 75.00 g; Kw. tł. nasy.: 27.27 g; Węglowodany ogółem: 344.17 g; W tym cukry: 72.30 g; Błonnik pok.: 28.68 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 1596.21 kcal; Białko ogółem: 80.81 g; Tłuszcz: 44.22 g; Kw. tł. nasy.: 16.61 g; Węglowodany ogółem: 227.29 g; W tym cukry: 46.75 g; Błonnik pok.: 18.55 g; Sól: 3.29 g;	Wartość energetyczna: 2258.30 kcal; Białko ogółem: 101.57 g; Tłuszcz: 61.80 g; Kw. tł. nasy.: 26.17 g; Węglowodany ogółem: 335.70 g; W tym cukry: 76.18 g; Błonnik pok.: 24.12 g; Sól: 4.92 g;	Wartość energetyczna: 2241.92 kcal; Białko ogółem: 97.01 g; Tłuszcz: 62.50 g; Kw. tł. nasy.: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 334.73 g; W tym cukry: 75.18 g; Błonnik pok.: 24.05 g; Sól: 5.91 g;	Wartość energetyczna: 2146.25 kcal; Białko ogółem: 96.27 g; Tłuszcz: 52.62 g; Kw. tł. nasy.: 15.26 g; Węglowodany ogółem: 333.76 g; W tym cukry: 74.61 g; Błonnik pok.: 24.05 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 1967.02 kcal; Białko ogółem: 93.95 g; Tłuszcz: 59.47 g; Kw. tł. nasy.: 18.88 g; Węglowodany ogółem: 284.03 g; W tym cukry: 50.28 g; Błonnik pok.: 40.17 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 1987.50 kcal; Białko ogółem: 98.91 g; Tłuszcz: 71.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 258.96 g; W tym cukry: 30.48 g; Błonnik pok.: 42.15 g; Sól: 2.82 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	LUBA- Papkowata			
2024-09-28 sobota	II ŚN Obiad PD Kolejca PN	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Kielbasa Śląska wieprzowa średnio rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce jadalnej 100 g ( <u>SOJ</u> ) Musztarda 20 g ( <u>GOR</u> ) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ</u> ) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Papka Ob ( ) 500 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> )	
			Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> )					Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )		
			Koperkowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g ( <u>SEL</u> ) Ryż na sypko 200 g Surówka z selera i marchwi z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami ( ) 250 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Potrawka drobiowa ( ) 80 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ) Ryż na sypko 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 160 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Potrawka drobiowa ( ) 130 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ) Ryż na sypko 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml				Koperkowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Potrawka drobiowa ( ) 130 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem ( ) b/c 100 g ( <u>SEL</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Papka Ob ( ) 500 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> )
			Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt				Jabłko 1 szt 1 szt		
			Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <u>SOJ</u> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem/p 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <u>SOJ</u> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <u>SOJ</u> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem/p 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <u>SOJ</u> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem/p 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <u>SOJ</u> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem/p 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <u>SOJ</u> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> )	Papka Ob ( ) 500 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> )	
			Jabłko 1 szt 1 szt	Twaróg półtłusty 20 g ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )	Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 20 g ( <u>MLE</u> )		
Wartość energetyczna: 2311.30 kcal; Białko ogółem: 65.92 g; Tłuszcz: 76.96 g; Kw. tł. nasy.: 30.72 g; Węglowodany ogółem: 337.14 g; W tym cukry: 75.85 g; Błonnik pok.: 31.98 g; Sól: 10.51 g;	Wartość energetyczna: 1588.91 kcal; Białko ogółem: 61.61 g; Tłuszcz: 50.52 g; Kw. tł. nasy.: 19.94 g; Węglowodany ogółem: 231.19 g; W tym cukry: 50.50 g; Błonnik pok.: 18.85 g; Sól: 5.17 g;	Wartość energetyczna: 2256.45 kcal; Białko ogółem: 78.89 g; Tłuszcz: 66.86 g; Kw. tł. nasy.: 26.68 g; Węglowodany ogółem: 347.11 g; W tym cukry: 81.22 g; Błonnik pok.: 24.63 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2255.96 kcal; Białko ogółem: 78.87 g; Tłuszcz: 66.86 g; Kw. tł. nasy.: 26.68 g; Węglowodany ogółem: 347.00 g; W tym cukry: 81.14 g; Błonnik pok.: 24.61 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 2175.16 kcal; Białko ogółem: 78.70 g; Tłuszcz: 58.04 g; Kw. tł. nasy.: 15.61 g; Węglowodany ogółem: 346.82 g; W tym cukry: 80.99 g; Błonnik pok.: 24.61 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 1953.43 kcal; Białko ogółem: 72.78 g; Tłuszcz: 58.67 g; Kw. tł. nasy.: 15.97 g; Węglowodany ogółem: 302.81 g; W tym cukry: 47.21 g; Błonnik pok.: 48.33 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 1987.50 kcal; Białko ogółem: 98.91 g; Tłuszcz: 71.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 258.96 g; W tym cukry: 30.48 g; Błonnik pok.: 42.15 g; Sól: 2.82 g;				

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	LUBA- Papkowata
2024-09-29 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (MLE, GLU JEJCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 80 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku/p 250 ml (MLE, GLU JEJCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 70 g (MLE.) Jabłko pieczone 75 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (MLE, GLU JEJCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 80 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (MLE, GLU JEJCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 80 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (MLE, GLU JEJCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 80 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek a la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)
	II SN		Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 150 ml (MLE.)				Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 150 ml (MLE.)	
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka wielowarzynna z olejem () 100 g (SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Schab gotowany 80 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Marchew gotowana z olejem () 160 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka) () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c () 100 g (SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)
	PD		Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g (SOJ.)				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Kalarepa 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor b/skórki 40 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Kalarepa 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Papka Ob () 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)
	PN	Ciasto drożdżowe 70 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.)						Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g (SOJ.)
		Wartość energetyczna: 2635.55 kcal; Białko ogółem: 96.87 g; Tłuszcz: 84.59 g; Kw. tł. nasy.: 31.68 g; Węglowodany ogółem: 383.90 g; W tym cukry: 83.57 g; Błonnik pok.: 32.33 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 1959.80 kcal; Białko ogółem: 94.29 g; Tłuszcz: 56.93 g; Kw. tł. nasy.: 23.32 g; Węglowodany ogółem: 277.11 g; W tym cukry: 61.92 g; Błonnik pok.: 21.91 g; Sól: 5.62 g;	Wartość energetyczna: 2487.55 kcal; Białko ogółem: 111.31 g; Tłuszcz: 68.16 g; Kw. tł. nasy.: 31.18 g; Węglowodany ogółem: 367.77 g; W tym cukry: 80.12 g; Błonnik pok.: 24.92 g; Sól: 6.16 g;	Wartość energetyczna: 2547.39 kcal; Białko ogółem: 109.22 g; Tłuszcz: 72.89 g; Kw. tł. nasy.: 31.47 g; Węglowodany ogółem: 376.80 g; W tym cukry: 89.49 g; Błonnik pok.: 29.78 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 2451.71 kcal; Białko ogółem: 108.48 g; Tłuszcz: 63.02 g; Kw. tł. nasy.: 20.29 g; Węglowodany ogółem: 375.82 g; W tym cukry: 88.91 g; Błonnik pok.: 29.78 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2012.38 kcal; Białko ogółem: 103.08 g; Tłuszcz: 52.58 g; Kw. tł. nasy.: 18.23 g; Węglowodany ogółem: 301.90 g; W tym cukry: 61.54 g; Błonnik pok.: 40.77 g; Sól: 7.29 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;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczanowa	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	
2024-09-16 poniedziałek	Śniadanie	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i ryby got.(morszczuk) z natką pietruszki 130 g ( <u>RYB, MLE.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i ryby got.(morszczuk) z natką pietruszki 80 g ( <u>RYB, MLE.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Suchary b/c 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i ryby got.(morszczuk) z natką pietruszki 80 g ( <u>RYB, MLE.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki kukurydziane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i ryby got.(morszczuk) z natką pietruszki 80 g ( <u>RYB, MLE.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Hummus 60 g ( <u>SEZ.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		II SN						
	Obiad	Brokułowa z ryżem ( ) 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g	Brokułowa z ryżem ( ) 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem ( ) 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Bulion warzywny z zacierką * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem ( ) 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Sos koperkowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Surówka z marchwi z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem ( ) 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sos koperkowy *(bez glutenu) 100 ml ( <u>MLE.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 250 g Surówka z marchwi z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) ( ) 350 ml ( <u>SEL.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 250 g Surówka z marchwi z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD							
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 60 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 100 g ( <u>SOJ.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 60 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 60 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Suchary b/c 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 60 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 60 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 60 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt				Jabłko 1 szt 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2107.11 kcal; Białko ogółem: 46.80 g; Tłuszcz: 55.06 g; Kw. tł. nasy.: 25.40 g; Węglowodany ogółem: 374.37 g; W tym cukry: 67.93 g; Błonnik pok.: 37.60 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 2241.69 kcal; Białko ogółem: 96.38 g; Tłuszcz: 63.98 g; Kw. tł. nasy.: 27.83 g; Węglowodany ogółem: 336.38 g; W tym cukry: 88.06 g; Błonnik pok.: 32.51 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 1953.79 kcal; Białko ogółem: 69.79 g; Tłuszcz: 54.98 g; Kw. tł. nasy.: 25.01 g; Węglowodany ogółem: 310.71 g; W tym cukry: 69.64 g; Błonnik pok.: 32.49 g; Sól: 8.15 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: 2015.47 kcal; Białko ogółem: 74.54 g; Tłuszcz: 54.07 g; Kw. tł. nasy.: 24.83 g; Węglowodany ogółem: 321.37 g; W tym cukry: 81.58 g; Błonnik pok.: 27.39 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 1967.08 kcal; Białko ogółem: 55.34 g; Tłuszcz: 57.31 g; Kw. tł. nasy.: 22.54 g; Węglowodany ogółem: 315.57 g; W tym cukry: 76.92 g; Błonnik pok.: 24.50 g; Sól: 4.61 g;	Wartość energetyczna: 2013.44 kcal; Białko ogółem: 51.97 g; Tłuszcz: 50.17 g; Kw. tł. nasy.: 7.70 g; Węglowodany ogółem: 355.56 g; W tym cukry: 70.40 g; Błonnik pok.: 38.81 g; Sól: 9.37 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczanowa	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	
2024-09-17 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 40 g Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 100 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u> ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u> ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Suchary b/c 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Miód (25g) 2 szt Ogórek kiszony 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ</u> ) Ogórek kiszony 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zaw. 3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ</u> ) Ogórek kiszony 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN							
	Obiad	Solferino () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Makaron z warzywami- dieta BM 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Dymia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Szynka wieprzowa pieczona 140 g Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Dymia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Dymia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Bulion warzywny z zacierką* 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Solferino () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Dymia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino (bez glutenu) () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy (bez glutenu)* 100 ml Makaron bezglutenowy 200 g Dymia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Dymia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> )
	PD							
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 100 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Galaretki drobiowa z udzka kurczaka () 100 g ( <u>SEL</u> ) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Suchary b/c 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 60 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zaw. 3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 60 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN	Wafle ryżowe 30 g				Wafle ryżowe 30 g	Chrupki kukurydziane 20 g		
	Wartość energetyczna: 2115.52 kcal; Białko ogółem: 52.52 g; Tłuszcz: 49.05 g; Kw. tł. nasy.: 24.61 g; Węglowodany ogółem: 373.73 g; W tym cukry: 65.40 g; Błonnik pok.: 28.43 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2434.50 kcal; Białko ogółem: 125.20 g; Tłuszcz: 60.30 g; Kw. tł. nasy.: 27.38 g; Węglowodany ogółem: 352.05 g; W tym cukry: 64.86 g; Błonnik pok.: 20.08 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 2221.52 kcal; Białko ogółem: 88.01 g; Tłuszcz: 63.38 g; Kw. tł. nasy.: 26.83 g; Węglowodany ogółem: 331.18 g; W tym cukry: 63.79 g; Błonnik pok.: 23.70 g; Sól: 7.00 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: 2412.38 kcal; Białko ogółem: 98.50 g; Tłuszcz: 55.42 g; Kw. tł. nasy.: 26.28 g; Węglowodany ogółem: 383.90 g; W tym cukry: 65.96 g; Błonnik pok.: 19.60 g; Sól: 4.60 g;	Wartość energetyczna: 2047.26 kcal; Białko ogółem: 74.34 g; Tłuszcz: 61.17 g; Kw. tł. nasy.: 25.24 g; Węglowodany ogółem: 301.21 g; W tym cukry: 55.52 g; Błonnik pok.: 16.90 g; Sól: 5.95 g;	Wartość energetyczna: 2147.05 kcal; Białko ogółem: 88.59 g; Tłuszcz: 44.21 g; Kw. tł. nasy.: 11.20 g; Węglowodany ogółem: 356.47 g; W tym cukry: 45.25 g; Błonnik pok.: 26.04 g; Sól: 9.11 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczanowa	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna
Śniadanie	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU OW,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 60 g	Platki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Serek homo. naturalny 130 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 60 g	Platki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Miód (25g) 2 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 60 g	Suchary b/c 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 60 g	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE,</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU OW,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Dżem 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 60 g
II ŚN							
Obiad	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlety z buraka i kaszy jęczmiennej - dieta (pieczone) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, GLU JECZ,</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kalafor gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Buraczki oprószone () 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Buraczki oprószone () 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Bulion warzywny z zacierką * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Buraczki oprószone () 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	Ryżowa () 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 100 g ( <u>JAJ,</u> ) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 100 ml ( <u>SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Buraczki oprószone () (bez glutenu) 200 g	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Buraczki oprószone () 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )
PD							
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Królewicka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</u> ) Pomidor 60 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Królewicka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 100 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Królewicka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Suchary b/c 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 40 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN	Banan 1szt. 1 szt			Banan 1szt. 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2195.14 kcal; Białko ogółem: 59.21 g; Tłuszcz: 62.09 g; Kw. tł. nasy.: 28.05 g; Węglowodany ogółem: 364.84 g; W tym cukry: 83.26 g; Błonnik pok.: 32.17 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 2614.28 kcal; Białko ogółem: 121.46 g; Tłuszcz: 73.37 g; Kw. tł. nasy.: 30.99 g; Węglowodany ogółem: 379.44 g; W tym cukry: 109.88 g; Błonnik pok.: 25.38 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 2216.68 kcal; Białko ogółem: 74.66 g; Tłuszcz: 57.71 g; Kw. tł. nasy.: 27.65 g; Węglowodany ogółem: 361.10 g; W tym cukry: 73.87 g; Błonnik pok.: 24.69 g; Sól: 7.12 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: 2231.44 kcal; Białko ogółem: 82.52 g; Tłuszcz: 46.98 g; Kw. tł. nasy.: 22.83 g; Węglowodany ogółem: 382.59 g; W tym cukry: 123.89 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sól: 4.49 g;	Wartość energetyczna: 2128.73 kcal; Białko ogółem: 72.58 g; Tłuszcz: 51.27 g; Kw. tł. nasy.: 20.45 g; Węglowodany ogółem: 351.66 g; W tym cukry: 98.73 g; Błonnik pok.: 20.39 g; Sól: 3.95 g;	Wartość energetyczna: 2060.38 kcal; Białko ogółem: 66.43 g; Tłuszcz: 27.74 g; Kw. tł. nasy.: 6.59 g; Węglowodany ogółem: 401.96 g; W tym cukry: 107.06 g; Błonnik pok.: 32.01 g; Sól: 7.67 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczanowa	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	
2024-09-19 czwartek	<b>Śniadanie</b>	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 130 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Suchary b/c 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron bezglutenowy na mleku/p 350 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Sznycel Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	<b>II SN</b>							
	<b>Obiad</b>	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Leczo z drobiem-dieta () 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Leczo z drobiem-dieta () 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Bulion warzywny z zacierką * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Leczo z drobiem-dieta () 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Leczo z drobiem-dieta () 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Leczo z drobiem-dieta () 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	<b>PD</b>							
	<b>Kolacja</b>	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 100 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Suchary b/c 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	<b>PN</b>	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt				Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2248.72 kcal; Białko ogółem: 52.82 g; Tłuszcz: 54.67 g; Kw. tł. nasy.: 26.73 g; Węglowodany ogółem: 399.46 g; W tym cukry: 63.16 g; Błonnik pok.: 27.74 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 2392.35 kcal; Białko ogółem: 96.87 g; Tłuszcz: 64.63 g; Kw. tł. nasy.: 29.69 g; Węglowodany ogółem: 367.28 g; W tym cukry: 85.04 g; Błonnik pok.: 23.43 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2135.95 kcal; Białko ogółem: 78.31 g; Tłuszcz: 55.98 g; Kw. tł. nasy.: 26.47 g; Węglowodany ogółem: 341.87 g; W tym cukry: 62.57 g; Błonnik pok.: 26.42 g; Sól: 6.94 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: 2219.12 kcal; Białko ogółem: 84.03 g; Tłuszcz: 52.57 g; Kw. tł. nasy.: 25.01 g; Węglowodany ogółem: 363.96 g; W tym cukry: 83.37 g; Błonnik pok.: 23.42 g; Sól: 4.38 g;	Wartość energetyczna: 2068.82 kcal; Białko ogółem: 64.15 g; Tłuszcz: 53.16 g; Kw. tł. nasy.: 20.12 g; Węglowodany ogółem: 341.37 g; W tym cukry: 80.26 g; Błonnik pok.: 20.06 g; Sól: 3.72 g;	Wartość energetyczna: 2014.30 kcal; Białko ogółem: 61.33 g; Tłuszcz: 39.76 g; Kw. tł. nasy.: 7.65 g; Węglowodany ogółem: 366.85 g; W tym cukry: 62.62 g; Błonnik pok.: 29.02 g; Sól: 8.65 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczanowa	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	
2024-09-20 piątek	Śniadanie	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Suchary b/c 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 20 g Twarożek 40 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE,</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 20 g Twarożek 40 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Dżem 40 g Śliwka szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN							
	Obiad	Dyniowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB,</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 140 g ( <u>RYB,</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Bulion warzywny z zacierką * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez glutenu) () 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD							
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Suchary b/c 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )			Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )	Wafle ryżowe 30 g		
		Wartość energetyczna: 2272.43 kcal; Białko ogółem: 73.56 g; Tłuszcz: 68.77 g; Kw. tł. nasy.: 28.82 g; Węglowodany ogółem: 356.42 g; W tym cukry: 83.94 g; Błonnik pok.: 37.07 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2481.64 kcal; Białko ogółem: 120.16 g; Tłuszcz: 74.94 g; Kw. tł. nasy.: 29.21 g; Węglowodany ogółem: 346.21 g; W tym cukry: 96.58 g; Błonnik pok.: 31.77 g; Sól: 6.21 g;	Wartość energetyczna: 2258.29 kcal; Białko ogółem: 91.10 g; Tłuszcz: 68.08 g; Kw. tł. nasy.: 26.81 g; Węglowodany ogółem: 335.73 g; W tym cukry: 92.63 g; Błonnik pok.: 34.55 g; Sól: 7.29 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: 2346.88 kcal; Białko ogółem: 100.31 g; Tłuszcz: 69.57 g; Kw. tł. nasy.: 27.63 g; Węglowodany ogółem: 344.67 g; W tym cukry: 95.22 g; Błonnik pok.: 31.77 g; Sól: 5.96 g;	Wartość energetyczna: 2292.28 kcal; Białko ogółem: 80.32 g; Tłuszcz: 69.65 g; Kw. tł. nasy.: 23.48 g; Węglowodany ogółem: 345.13 g; W tym cukry: 82.35 g; Błonnik pok.: 28.48 g; Sól: 3.56 g;	Wartość energetyczna: 2113.39 kcal; Białko ogółem: 77.35 g; Tłuszcz: 43.24 g; Kw. tł. nasy.: 7.75 g; Węglowodany ogółem: 369.82 g; W tym cukry: 71.28 g; Błonnik pok.: 37.20 g; Sól: 7.41 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczanowa	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	
2024-09-21 sobota	Śniadanie	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Pomidor 60 g Sałatka zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku/p 350 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 100 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Pomidor 60 g Sałatka zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku/p 350 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Pomidor 60 g Sałatka zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Suchary b/c 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku/p 350 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Rzodkiew biała 60 g Sałatka zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku/p 350 ml (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Rzodkiew biała 60 g Sałatka zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. 3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Rzodkiew biała 60 g Sałatka zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN							
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Gulasz warzywny dieta* 130 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 160 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 130 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Bulion warzywny z zacierką * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 130 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta (bez glutenu) 130 g Ryż na sypko 250 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 130 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JECZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD							
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 100 g (SOJ.) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Suchary b/c 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. 3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)			Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)		Jabłko 1 szt 1 szt
		Wartość energetyczna: 2124.90 kcal; Białko ogółem: 53.00 g; Tłuszcz: 59.73 g; Kw. tł. nasy.: 25.65 g; Węglowodany ogółem: 360.66 g; W tym cukry: 69.82 g; Błonnik pok.: 36.20 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2441.45 kcal; Białko ogółem: 106.81 g; Tłuszcz: 77.04 g; Kw. tł. nasy.: 32.41 g; Węglowodany ogółem: 342.50 g; W tym cukry: 77.70 g; Błonnik pok.: 25.06 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 2148.65 kcal; Białko ogółem: 79.44 g; Tłuszcz: 64.64 g; Kw. tł. nasy.: 26.56 g; Węglowodany ogółem: 325.32 g; W tym cukry: 65.84 g; Błonnik pok.: 28.00 g; Sól: 7.88 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: 2378.19 kcal; Białko ogółem: 96.01 g; Tłuszcz: 77.44 g; Kw. tł. nasy.: 33.54 g; Węglowodany ogółem: 337.41 g; W tym cukry: 80.28 g; Błonnik pok.: 26.69 g; Sól: 4.30 g;	Wartość energetyczna: 2373.00 kcal; Białko ogółem: 71.57 g; Tłuszcz: 84.53 g; Kw. tł. nasy.: 31.09 g; Węglowodany ogółem: 339.44 g; W tym cukry: 70.79 g; Błonnik pok.: 20.91 g; Sól: 4.47 g;	Wartość energetyczna: 2158.48 kcal; Białko ogółem: 71.64 g; Tłuszcz: 54.00 g; Kw. tł. nasy.: 12.28 g; Węglowodany ogółem: 363.84 g; W tym cukry: 65.32 g; Błonnik pok.: 36.22 g; Sól: 8.76 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczanowa	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	
2024-09-22 niedziela	Śniadanie	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU OW,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 40 g Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 130 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Suchary b/c 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE,</u> ) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE,</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE,</u> ) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU OW,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Dżem 40 g Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		II ŚN						
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Makaron z warzywami*- dieta BM 350 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Sos ziołowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos ziołowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos ziołowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Bulion warzywny z zacierką* 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Grycikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 350 ml ( <u>SEL,</u> ) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki gotowane () 250 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki gotowane () 250 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD							
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 100 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Suchary b/c 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 40 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Banan 1szt. 1 szt				Banan 1szt. 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2337.67 kcal; Białko ogółem: 56.90 g; Tłuszcz: 60.00 g; Kw. tł. nasy.: 25.70 g; Węglowodany ogółem: 411.42 g; W tym cukry: 117.89 g; Błonnik pok.: 39.62 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2554.20 kcal; Białko ogółem: 128.97 g; Tłuszcz: 74.23 g; Kw. tł. nasy.: 32.21 g; Węglowodany ogółem: 358.57 g; W tym cukry: 112.73 g; Błonnik pok.: 27.01 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2095.68 kcal; Białko ogółem: 90.69 g; Tłuszcz: 57.33 g; Kw. tł. nasy.: 26.11 g; Węglowodany ogółem: 318.52 g; W tym cukry: 70.89 g; Błonnik pok.: 27.18 g; Sól: 7.54 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: 2354.52 kcal; Białko ogółem: 103.93 g; Tłuszcz: 65.97 g; Kw. tł. nasy.: 29.87 g; Węglowodany ogółem: 350.41 g; W tym cukry: 114.25 g; Błonnik pok.: 25.09 g; Sól: 4.74 g;	Wartość energetyczna: 2357.56 kcal; Białko ogółem: 95.52 g; Tłuszcz: 72.84 g; Kw. tł. nasy.: 28.45 g; Węglowodany ogółem: 339.18 g; W tym cukry: 95.08 g; Błonnik pok.: 23.32 g; Sól: 4.88 g;	Wartość energetyczna: 2215.24 kcal; Białko ogółem: 89.84 g; Tłuszcz: 48.44 g; Kw. tł. nasy.: 12.03 g; Węglowodany ogółem: 370.45 g; W tym cukry: 95.06 g; Błonnik pok.: 31.69 g; Sól: 7.96 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczanowa	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	
2024-09-23 poniedziałek	Sniadanie II ŚN Obiad PD Kolejacja PN	<p>Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 100 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Suchary b/c 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>
		<p>Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż z jabłkami 350 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Sos jogurtowy naturalny 150 g (<u>MLE</u>) Ryż z jabłkami 350 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż z jabłkami 350 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Bulion warzywny z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż z jabłkami 350 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryż z jabłkami 350 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>
		<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 1 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 130 g (<u>SEL</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 1 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 1 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)</p>	<p>Suchary b/c 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 1 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)</p>	<p>Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 1 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 1 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>
		<p>Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)</p>				<p>Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt</p>	
		<p>Wartość energetyczna: 2158.22 kcal; Białko ogółem: 56.62 g; Tłuszcz: 60.98 g; Kw. tł. nasy.: 29.87 g; Węglowodany ogółem: 358.07 g; W tym cukry: 54.68 g; Błonnik pok.: 25.94 g; Sól: 8.80 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2117.69 kcal; Białko ogółem: 81.91 g; Tłuszcz: 62.27 g; Kw. tł. nasy.: 27.44 g; Węglowodany ogółem: 316.00 g; W tym cukry: 69.96 g; Błonnik pok.: 16.87 g; Sól: 5.88 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2061.50 kcal; Białko ogółem: 65.53 g; Tłuszcz: 50.26 g; Kw. tł. nasy.: 23.30 g; Węglowodany ogółem: 348.17 g; W tym cukry: 67.17 g; Błonnik pok.: 23.80 g; Sól: 6.59 g;</p>	<p>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;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2134.32 kcal; Białko ogółem: 72.74 g; Tłuszcz: 51.59 g; Kw. tł. nasy.: 23.42 g; Węglowodany ogółem: 355.84 g; W tym cukry: 73.75 g; Błonnik pok.: 20.32 g; Sól: 8.32 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2041.25 kcal; Białko ogółem: 50.43 g; Tłuszcz: 61.96 g; Kw. tł. nasy.: 25.09 g; Węglowodany ogółem: 326.48 g; W tym cukry: 63.59 g; Błonnik pok.: 16.96 g; Sól: 5.88 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1770.11 kcal; Białko ogółem: 55.52 g; Tłuszcz: 41.11 g; Kw. tł. nasy.: 8.49 g; Węglowodany ogółem: 306.75 g; W tym cukry: 50.50 g; Błonnik pok.: 24.98 g; Sól: 11.45 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczanowa	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna
Śniadanie	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 40 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 100 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Suchary b/c 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku/p 350 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
II ŚN	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe z kurczaka pieczone w ziołach 80 g Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Marchew oprószana z olejem () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Mięso drobiowe z kurczaka pieczone w ziołach 140 g Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Pierogi leniwe z serem* 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Marchew oprószana z olejem () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Bulion warzywny z zacierką * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Mięso drobiowe z kurczaka pieczone w ziołach 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu) () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Mięso drobiowe z kurczaka pieczone w ziołach 100 g Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 100 ml ( <u>MLE.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Marchew oprószana z olejem () (bez glutenu) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) (*) 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Mięso drobiowe z kurczaka pieczone w ziołach 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Marchew oprószana z olejem () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
2024-09-24 wtorek	PD						
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 60 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Sałata zielona 10 g	Suchary b/c 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ogórek kiszony 60 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Sałata zielona 10 g
PN	Banan 1szt. 1 szt				Banan 1szt. 1 szt	Chrupki kukurydziane 20 g	Banan 1szt. 1 szt
	Wartość energetyczna: 2228.09 kcal; Białko ogółem: 62.89 g; Tłuszcz: 62.13 g; Kw. tł. nasy.: 27.36 g; Węglowodany ogółem: 370.92 g; W tym cukry: 100.71 g; Błonnik pok.: 33.80 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 2590.98 kcal; Białko ogółem: 109.66 g; Tłuszcz: 89.22 g; Kw. tł. nasy.: 34.12 g; Węglowodany ogółem: 351.65 g; W tym cukry: 103.86 g; Błonnik pok.: 28.34 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2179.45 kcal; Białko ogółem: 70.36 g; Tłuszcz: 74.41 g; Kw. tł. nasy.: 33.94 g; Węglowodany ogółem: 314.45 g; W tym cukry: 61.60 g; Błonnik pok.: 23.05 g; Sól: 6.84 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: 2294.76 kcal; Białko ogółem: 92.50 g; Tłuszcz: 64.32 g; Kw. tł. nasy.: 26.98 g; Węglowodany ogółem: 350.75 g; W tym cukry: 103.32 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 2072.69 kcal; Białko ogółem: 66.04 g; Tłuszcz: 65.61 g; Kw. tł. nasy.: 22.63 g; Węglowodany ogółem: 313.29 g; W tym cukry: 56.36 g; Błonnik pok.: 21.76 g; Sól: 5.45 g;	Wartość energetyczna: 2091.54 kcal; Białko ogółem: 74.53 g; Tłuszcz: 42.53 g; Kw. tł. nasy.: 8.44 g; Węglowodany ogółem: 369.91 g; W tym cukry: 84.10 g; Błonnik pok.: 34.46 g; Sól: 9.53 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczanowa	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna
Śniadanie	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU OW,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Serek homo. naturalny 130 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Miód (25g) 2 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Suchary b/c 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE,</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU OW,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane ki M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
II ŚN							
Obiad	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 140 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Bulion warzywny z zacierką * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) () 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ryz na sypko 200 g Kłopsik wieprzowy mm (bez glutenu) 100 g ( <u>JAJ,</u> ) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 100 ml ( <u>SEL,</u> ) Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD							
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g ( <u>RYB,</u> ) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 130 g ( <u>RYB,</u> ) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g ( <u>RYB,</u> ) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Suchary b/c 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 40 g Ogórek kiszony 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g ( <u>RYB,</u> ) Ogórek kiszony 60 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g ( <u>RYB,</u> ) Ogórek kiszony 60 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN	Banan 1szt. 1 szt					Banan 1szt. 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2530.84 kcal; Białko ogółem: 75.02 g; Tłuszcz: 59.82 g; Kw. tł. nasy.: 28.31 g; Węglowodany ogółem: 439.72 g; W tym cukry: 81.54 g; Błonnik pok.: 35.25 g; Sól: 6.12 g;	Wartość energetyczna: 2686.38 kcal; Białko ogółem: 122.49 g; Tłuszcz: 65.24 g; Kw. tł. nasy.: 27.51 g; Węglowodany ogółem: 417.92 g; W tym cukry: 100.14 g; Błonnik pok.: 31.98 g; Sól: 4.89 g;	Wartość energetyczna: 2374.49 kcal; Białko ogółem: 84.91 g; Tłuszcz: 59.14 g; Kw. tł. nasy.: 26.82 g; Węglowodany ogółem: 389.49 g; W tym cukry: 62.25 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 5.90 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: 2398.63 kcal; Białko ogółem: 90.80 g; Tłuszcz: 57.93 g; Kw. tł. nasy.: 25.51 g; Węglowodany ogółem: 391.92 g; W tym cukry: 107.29 g; Błonnik pok.: 27.56 g; Sól: 5.37 g;	Wartość energetyczna: 2362.70 kcal; Białko ogółem: 81.90 g; Tłuszcz: 70.73 g; Kw. tł. nasy.: 24.67 g; Węglowodany ogółem: 357.18 g; W tym cukry: 88.82 g; Błonnik pok.: 21.24 g; Sól: 3.07 g;	Wartość energetyczna: 2219.89 kcal; Białko ogółem: 80.21 g; Tłuszcz: 42.40 g; Kw. tł. nasy.: 10.42 g; Węglowodany ogółem: 395.92 g; W tym cukry: 78.52 g; Błonnik pok.: 35.07 g; Sól: 7.36 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczanowa	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	
2024-09-26 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na wywarze jarzynowym () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 100 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Suchary b/c 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Słupki z warzyw () 60 g Sałata zielona 10 g	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Słupki z warzyw () 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Słupki z warzyw () 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		II ŚN						
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z warzywami* 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z sosem bolońskie, z łop wp - dieta () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z sosem bolońskie, z łop wp - dieta () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Bulion warzywny z zacierką * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z warzywami* 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez glutenu) () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Makaron z sosem bolońskie, z łop wp - dieta () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron z sosem bolońskie, z łop wp - dieta () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD						
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ) Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 80 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Suchary b/c 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		PN	Banan 1szt. 1 szt				Banan 1szt. 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2123.09 kcal; Białko ogółem: 62.65 g; Tłuszcz: 49.17 g; Kw. tł. nasy.: 26.14 g; Węglowodany ogółem: 366.77 g; W tym cukry: 78.61 g; Błonnik pok.: 25.56 g; Sól: 8.64 g;	Wartość energetyczna: 2362.11 kcal; Białko ogółem: 98.11 g; Tłuszcz: 61.17 g; Kw. tł. nasy.: 26.64 g; Węglowodany ogółem: 362.13 g; W tym cukry: 95.97 g; Błonnik pok.: 19.60 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2071.55 kcal; Białko ogółem: 82.24 g; Tłuszcz: 58.61 g; Kw. tł. nasy.: 25.81 g; Węglowodany ogółem: 309.88 g; W tym cukry: 55.09 g; Błonnik pok.: 19.17 g; Sól: 8.13 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: 2139.15 kcal; Białko ogółem: 76.11 g; Tłuszcz: 46.44 g; Kw. tł. nasy.: 23.64 g; Węglowodany ogółem: 362.04 g; W tym cukry: 96.28 g; Błonnik pok.: 20.73 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 2231.80 kcal; Białko ogółem: 67.01 g; Tłuszcz: 69.33 g; Kw. tł. nasy.: 25.56 g; Węglowodany ogółem: 337.79 g; W tym cukry: 90.35 g; Błonnik pok.: 17.20 g; Sól: 4.33 g;	Wartość energetyczna: 2132.90 kcal; Białko ogółem: 72.61 g; Tłuszcz: 46.22 g; Kw. tł. nasy.: 10.95 g; Węglowodany ogółem: 366.56 g; W tym cukry: 80.02 g; Błonnik pok.: 26.68 g; Sól: 8.00 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczanowa	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna
Śniadanie	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 40 g Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 20 g Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 20 g Twarożek 40 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Suchary b/c 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 20 g Twarożek 40 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 20 g Twarożek 40 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 40 g Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
II SN							
Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 140 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Bulion warzywny z zacierką * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Warzywa po grecku (bez glutenu) () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 350 ml ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD							
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 130 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Suchary b/c 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Papryka świeża 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Papryka świeża 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Papryka świeża 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN	Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )				Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Wafle ryżowe 30 g	
	Wartość energetyczna: 2161.79 kcal; Białko ogółem: 74.05 g; Tłuszcz: 60.85 g; Kw. tł. nasy.: 27.33 g; Węglowodany ogółem: 342.98 g; W tym cukry: 64.89 g; Błonnik pok.: 29.27 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2470.70 kcal; Białko ogółem: 128.20 g; Tłuszcz: 72.27 g; Kw. tł. nasy.: 29.40 g; Węglowodany ogółem: 338.34 g; W tym cukry: 78.07 g; Błonnik pok.: 24.14 g; Sól: 5.45 g;	Wartość energetyczna: 2141.50 kcal; Białko ogółem: 93.57 g; Tłuszcz: 60.46 g; Kw. tł. nasy.: 26.23 g; Węglowodany ogółem: 318.50 g; W tym cukry: 73.78 g; Błonnik pok.: 27.12 g; Sól: 6.22 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: 2268.69 kcal; Białko ogółem: 101.91 g; Tłuszcz: 62.03 g; Kw. tł. nasy.: 26.21 g; Węglowodany ogółem: 337.73 g; W tym cukry: 77.63 g; Błonnik pok.: 24.77 g; Sól: 4.91 g;	Wartość energetyczna: 2223.62 kcal; Białko ogółem: 80.60 g; Tłuszcz: 64.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.00 g; Węglowodany ogółem: 336.33 g; W tym cukry: 73.55 g; Błonnik pok.: 23.49 g; Sól: 3.45 g;	Wartość energetyczna: 2044.71 kcal; Białko ogółem: 76.96 g; Tłuszcz: 37.24 g; Kw. tł. nasy.: 7.28 g; Węglowodany ogółem: 365.05 g; W tym cukry: 65.94 g; Błonnik pok.: 32.33 g; Sól: 6.41 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczanowa	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna
Śniadanie	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 100 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Suchary b/c 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
II ŚN							
Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Potrawka drobiowa () 80 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Potrawka drobiowa () 160 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Potrawka drobiowa () 130 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Bulion warzywny z zacierką* 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Potrawka drobiowa () 130 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu) () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Potrawka drobiowa () (bez glutenu) 130 g ( <u>SEL.</u> ) Ryż na sypko 250 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Potrawka drobiowa () 130 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko 250 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD							
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 75 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Suchary b/c 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN	Jabłko 1 szt 1 szt					Jabłko 1 szt 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2238.80 kcal; Białko ogółem: 52.80 g; Tłuszcz: 58.65 g; Kw. tł. nasy.: 25.77 g; Węglowodany ogółem: 388.42 g; W tym cukry: 64.11 g; Błonnik pok.: 29.01 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 2374.68 kcal; Białko ogółem: 88.81 g; Tłuszcz: 74.23 g; Kw. tł. nasy.: 29.03 g; Węglowodany ogółem: 350.46 g; W tym cukry: 81.69 g; Błonnik pok.: 25.09 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2141.45 kcal; Białko ogółem: 72.69 g; Tłuszcz: 65.86 g; Kw. tł. nasy.: 26.68 g; Węglowodany ogółem: 326.16 g; W tym cukry: 64.27 g; Błonnik pok.: 24.63 g; Sól: 7.81 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: 2251.27 kcal; Białko ogółem: 78.91 g; Tłuszcz: 66.79 g; Kw. tł. nasy.: 26.67 g; Węglowodany ogółem: 345.57 g; W tym cukry: 79.39 g; Błonnik pok.: 24.15 g; Sól: 7.56 g;	Wartość energetyczna: 2159.93 kcal; Białko ogółem: 56.74 g; Tłuszcz: 68.78 g; Kw. tł. nasy.: 22.94 g; Węglowodany ogółem: 335.71 g; W tym cukry: 72.18 g; Błonnik pok.: 20.67 g; Sól: 5.51 g;	Wartość energetyczna: 2097.09 kcal; Białko ogółem: 65.80 g; Tłuszcz: 48.17 g; Kw. tł. nasy.: 9.87 g; Węglowodany ogółem: 364.28 g; W tym cukry: 61.92 g; Błonnik pok.: 30.07 g; Sól: 9.22 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczanowa	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	
2024-09-29 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 130 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Suchary b/c 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Miód (25g) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
	II SN								
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Kopytka ziemniaczane * 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Schab gotowany 140 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Pierogi ukraińskie * 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Bulion warzywny z zacierką * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Pierogi ukraińskie * 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Schab gotowany 100 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Ziemniaki gotowane () 250 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD								
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 100 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Galaretki drobiowa z udzka kurczaka () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Suchary b/c 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 2 szt Rzodkiewka 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Rzodkiewka 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Rzodkiewka 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
	PN	Ciasto drożdżowe 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )					Ciasto drożdżowe 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2496.52 kcal; Białko ogółem: 63.30 g; Tłuszcz: 77.99 g; Kw. tł. nasy.: 34.18 g; Węglowodany ogółem: 395.31 g; W tym cukry: 71.48 g; Błonnik pok.: 30.30 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2719.84 kcal; Białko ogółem: 137.61 g; Tłuszcz: 79.93 g; Kw. tł. nasy.: 36.02 g; Węglowodany ogółem: 372.74 g; W tym cukry: 84.61 g; Błonnik pok.: 24.92 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2081.55 kcal; Białko ogółem: 69.32 g; Tłuszcz: 64.93 g; Kw. tł. nasy.: 31.42 g; Węglowodany ogółem: 319.36 g; W tym cukry: 89.41 g; Błonnik pok.: 30.09 g; Sól: 5.56 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: 2530.44 kcal; Białko ogółem: 75.53 g; Tłuszcz: 72.69 g; Kw. tł. nasy.: 32.67 g; Węglowodany ogółem: 406.52 g; W tym cukry: 91.12 g; Błonnik pok.: 28.99 g; Sól: 4.27 g;	Wartość energetyczna: 2120.04 kcal; Białko ogółem: 85.70 g; Tłuszcz: 50.69 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 337.50 g; W tym cukry: 70.74 g; Błonnik pok.: 21.76 g; Sól: 3.81 g;	Wartość energetyczna: 2097.25 kcal; Białko ogółem: 81.39 g; Tłuszcz: 26.24 g; Kw. tł. nasy.: 7.09 g; Węglowodany ogółem: 398.67 g; W tym cukry: 56.56 g; Błonnik pok.: 31.52 g; Sól: 7.47 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna
2024-09-16 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i ryby got.(morszczuk) z natką pietruszki 80 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		
	Obiad	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka z selera i jabłka () 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z marchwi z olejem () 100 g	Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PD		Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Grycikowa () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN		Jabłko 1 szt 1 szt		
		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: 2143.94 kcal; Białko ogółem: 79.41 g; Tłuszcz: 59.49 g; Kw. tł. nasy.: 27.06 g; Węglowodany ogółem: 336.52 g; W tym cukry: 88.72 g; Błonnik pok.: 27.60 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2208.25 kcal; Białko ogółem: 77.67 g; Tłuszcz: 72.15 g; Kw. tł. nasy.: 37.97 g; Węglowodany ogółem: 330.90 g; W tym cukry: 85.00 g; Błonnik pok.: 36.45 g; Sól: 7.81 g;	Wartość energetyczna: 567.24 kcal; Białko ogółem: 17.24 g; Tłuszcz: 9.97 g; Kw. tł. nasy.: 4.64 g; Węglowodany ogółem: 106.26 g; W tym cukry: 42.77 g; Błonnik pok.: 8.21 g; Sól: 1.69 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna
2024-09-17 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawalków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u> ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Miód (25g) 2 szt Ogórek kiszony 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE</u> )		
	Obiad	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Solferino () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Dyńia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Makaron z warzywami* - dieta BM 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z marchwi i selera z olejem () 100 g ( <u>SEL</u> )	Solferino () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 20 g		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Grycikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN		Wafle ryżowe 30 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: 2528.98 kcal; Białko ogółem: 108.17 g; Tłuszcz: 62.78 g; Kw. tł. nasy.: 29.27 g; Węglowodany ogółem: 387.52 g; W tym cukry: 78.15 g; Błonnik pok.: 21.08 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2187.33 kcal; Białko ogółem: 62.51 g; Tłuszcz: 49.14 g; Kw. tł. nasy.: 23.37 g; Węglowodany ogółem: 385.78 g; W tym cukry: 67.75 g; Błonnik pok.: 28.70 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 647.55 kcal; Białko ogółem: 19.18 g; Tłuszcz: 9.54 g; Kw. tł. nasy.: 4.52 g; Węglowodany ogółem: 125.06 g; W tym cukry: 45.04 g; Błonnik pok.: 8.04 g; Sól: 1.29 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna
2024-09-18 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 60 g	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 60 g	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN		Budyń o smaku śmietankowym/p z/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )		
	Obiad	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Buraczki oprószone () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kotlety z buraka i kaszy jęczmiennej - dieta (pieczone) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, GLU JECZ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PD		Chrupki kukurydziane 20 g		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Królewiecka-kielbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет z ciecierzycy () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN		Banan 1szt. 1 szt	Śliwka szt 2 szt		
		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: 2501.88 kcal; Białko ogółem: 96.48 g; Tłuszcz: 58.52 g; Kw. tł. nasy.: 26.84 g; Węglowodany ogółem: 410.99 g; W tym cukry: 128.52 g; Błonnik pok.: 26.64 g; Sól: 5.95 g;	Wartość energetyczna: 2091.55 kcal; Białko ogółem: 66.31 g; Tłuszcz: 57.54 g; Kw. tł. nasy.: 23.14 g; Węglowodany ogółem: 338.80 g; W tym cukry: 70.89 g; Błonnik pok.: 33.45 g; Sól: 5.42 g;	Wartość energetyczna: 571.08 kcal; Białko ogółem: 17.60 g; Tłuszcz: 9.98 g; Kw. tł. nasy.: 4.67 g; Węglowodany ogółem: 106.26 g; W tym cukry: 41.66 g; Błonnik pok.: 6.97 g; Sól: 1.24 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna
2024-09-19 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE</u> )		
	Obiad	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 200 g Leczo z drobiem-dieta () 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ) Ryż na sypko 200 g Leczo wegetariańskie 150 g Surówka z marchwi i selera z olejem () 100 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PD		Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Sałatka jarzynowa () 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Grycikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN		Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt			
		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: 2412.49 kcal; Białko ogółem: 87.85 g; Tłuszcz: 61.49 g; Kw. tł. nasy.: 28.34 g; Węglowodany ogółem: 388.57 g; W tym cukry: 91.89 g; Błonnik pok.: 23.94 g; Sól: 5.80 g;	Wartość energetyczna: 2224.46 kcal; Białko ogółem: 65.42 g; Tłuszcz: 64.54 g; Kw. tł. nasy.: 26.96 g; Węglowodany ogółem: 357.79 g; W tym cukry: 83.97 g; Błonnik pok.: 27.08 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 699.97 kcal; Białko ogółem: 20.82 g; Tłuszcz: 9.90 g; Kw. tł. nasy.: 4.62 g; Węglowodany ogółem: 136.36 g; W tym cukry: 42.50 g; Błonnik pok.: 8.46 g; Sól: 1.30 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna
2024-09-20 piątek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 20 g Twarożek 40 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 20 g Twarożek 40 g ( <u>MLE,</u> ) Sliwka szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN		Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )		
	Obiad	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Dyniowa z makaronem ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 200 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kotlety z soczewicy ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL,</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> )		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Grysikowa ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN		Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Twaróg półtusty 20 g ( <u>MLE,</u> )	Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )		
		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: 2557.08 kcal; Białko ogółem: 110.58 g; Tłuszcz: 78.04 g; Kw. tł. nasy.: 32.19 g; Węglowodany ogółem: 368.05 g; W tym cukry: 100.45 g; Błonnik pok.: 32.31 g; Sól: 6.35 g;	Wartość energetyczna: 2390.26 kcal; Białko ogółem: 74.13 g; Tłuszcz: 78.13 g; Kw. tł. nasy.: 27.88 g; Węglowodany ogółem: 363.10 g; W tym cukry: 85.91 g; Błonnik pok.: 35.44 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 620.55 kcal; Białko ogółem: 19.21 g; Tłuszcz: 10.11 g; Kw. tł. nasy.: 4.76 g; Węglowodany ogółem: 117.15 g; W tym cukry: 46.21 g; Błonnik pok.: 9.49 g; Sól: 1.73 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna
2024-09-21 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Ryż na mleku/p 350 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawalków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku/p 350 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Hummus 60 g ( <u>SEZ</u> ) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 10 g	Ryż na mleku/p 350 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml		
	Obiad	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Gulasz warzwy z ciecieryczą* 130 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 20 g ( <u>MLE</u> )		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 60 g Rukola 10 g	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE</u> )			
		Wartość energetyczna: 643.37 kcal; Białko ogółem: 13.39 g; Tłuszcz: 1.56 g; Kw. tł. nasy.: 0.34 g; Węglowodany ogółem: 148.50 g; W tym cukry: 6.90 g; Błonnik pok.: 8.72 g; Sól: 0.58 g;	Wartość energetyczna: 2572.97 kcal; Białko ogółem: 97.47 g; Tłuszcz: 77.45 g; Kw. tł. nasy.: 34.24 g; Węglowodany ogółem: 384.15 g; W tym cukry: 101.43 g; Błonnik pok.: 25.56 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2285.68 kcal; Białko ogółem: 64.09 g; Tłuszcz: 79.92 g; Kw. tł. nasy.: 29.45 g; Węglowodany ogółem: 339.10 g; W tym cukry: 73.25 g; Błonnik pok.: 30.42 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 641.58 kcal; Białko ogółem: 18.15 g; Tłuszcz: 9.31 g; Kw. tł. nasy.: 4.48 g; Węglowodany ogółem: 126.89 g; W tym cukry: 43.97 g; Błonnik pok.: 10.76 g; Sól: 1.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna
2024-09-22 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 150 g	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ.</u> )		
	Obiad	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompoł owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Bulion warzywny z zacierką* 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Makaron z warzywami* 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Sos ziołowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompoł owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PD		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN		Banan 1szt. 1 szt			
		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: 2701.23 kcal; Białko ogółem: 124.55 g; Tłuszcz: 80.32 g; Kw. tł. nasy.: 35.30 g; Węglowodany ogółem: 385.18 g; W tym cukry: 116.94 g; Błonnik pok.: 27.60 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2275.43 kcal; Białko ogółem: 81.31 g; Tłuszcz: 69.01 g; Kw. tł. nasy.: 36.50 g; Węglowodany ogółem: 348.35 g; W tym cukry: 103.43 g; Błonnik pok.: 27.58 g; Sól: 6.17 g;	Wartość energetyczna: 628.02 kcal; Białko ogółem: 23.59 g; Tłuszcz: 13.31 g; Kw. tł. nasy.: 5.67 g; Węglowodany ogółem: 107.19 g; W tym cukry: 41.98 g; Błonnik pok.: 7.38 g; Sól: 1.29 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna
2024-09-23 poniedziałek	Sniadanie	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12,5 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 12,5 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		Herbatniki Be Be 14g 1 szt (GLU PSZ, MLE)		
	Obiad	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż z jabłkami 350 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PD		Chrupki kukurydziane 20 g		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12,5 g (MLE) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (SEL) Pomidor 60 g Sałata zielona 1 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 12,5 g (MLE) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (SEL) Pomidor 60 g Sałata zielona 1 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Grycikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		
		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: 2276.64 kcal; Białko ogółem: 75.45 g; Tłuszcz: 54.67 g; Kw. tł. nasy.: 24.54 g; Węglowodany ogółem: 383.05 g; W tym cukry: 78.59 g; Błonnik pok.: 22.54 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2063.49 kcal; Białko ogółem: 71.80 g; Tłuszcz: 45.03 g; Kw. tł. nasy.: 22.24 g; Węglowodany ogółem: 354.25 g; W tym cukry: 73.27 g; Błonnik pok.: 23.32 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 609.78 kcal; Białko ogółem: 22.08 g; Tłuszcz: 2.68 g; Kw. tł. nasy.: 0.55 g; Węglowodany ogółem: 129.32 g; W tym cukry: 42.34 g; Błonnik pok.: 9.08 g; Sól: 1.67 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna	
2024-09-24 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Królewicka- kielbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Hummus 60 g ( <u>SEZ.</u> ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
	II ŚN		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> )			
	Obiad	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Mięso drobiowe z kurczaka pieczone w ziołach 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemiaki gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Pierogi leniwe z serem* 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
	PD		Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 20 g ( <u>MLE.</u> )			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ogórek kiszony 60 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Salata zielona 10 g	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
	PN		Banan 1szt. 1 szt	Gruszka 1szt. 150 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: 2587.88 kcal; Białko ogółem: 97.66 g; Tłuszcz: 80.48 g; Kw. tł. nasy.: 33.39 g; Węglowodany ogółem: 382.92 g; W tym cukry: 110.14 g; Błonnik pok.: 29.18 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2380.49 kcal; Białko ogółem: 70.44 g; Tłuszcz: 87.09 g; Kw. tł. nasy.: 32.20 g; Węglowodany ogółem: 334.05 g; W tym cukry: 74.04 g; Błonnik pok.: 23.37 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 581.59 kcal; Białko ogółem: 18.59 g; Tłuszcz: 10.37 g; Kw. tł. nasy.: 4.73 g; Węglowodany ogółem: 107.64 g; W tym cukry: 42.72 g; Błonnik pok.: 8.20 g; Sól: 1.70 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna	
2024-09-25 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
	II SN		Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			
	Obiad	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pieczeń ryżowa wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 160 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* 300 g ( <u>SEL, GLU, JECZ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
	PD		Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g ( <u>RYB.</u> ) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Ser topiony 60 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Grycikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
PN		Banan 1szt. 1 szt				
		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: 2539.88 kcal; Białko ogółem: 96.23 g; Tłuszcz: 58.81 g; Kw. tł. nasy.: 26.05 g; Węglowodany ogółem: 419.96 g; W tym cukry: 99.98 g; Błonnik pok.: 28.76 g; Sól: 4.45 g;	Wartość energetyczna: 2261.58 kcal; Białko ogółem: 69.20 g; Tłuszcz: 70.20 g; Kw. tł. nasy.: 31.90 g; Węglowodany ogółem: 353.82 g; W tym cukry: 94.69 g; Błonnik pok.: 32.33 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 669.37 kcal; Białko ogółem: 19.63 g; Tłuszcz: 10.92 g; Kw. tł. nasy.: 4.76 g; Węglowodany ogółem: 128.08 g; W tym cukry: 42.64 g; Błonnik pok.: 9.41 g; Sól: 1.29 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna
2024-09-26 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Paszтет z fasoli ( ) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Słupki z warzyw ( ) 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> )		
	Obiad	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron z sosem bolońskie, z łop wp -dieta ( ) 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron z warzywami* 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z rzodkwi i jabłka ( ) 100 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PD		Bulka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g ( <u>SOJ,</u> )		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE,</u> ) Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Grysikowa ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN			Banan 1szt. 1 szt	
		Wartość energetyczna: 643.37 kcal; Białko ogółem: 13.39 g; Tłuszcz: 1.56 g; Kw. tł. nasy.: 0.34 g; Węglowodany ogółem: 148.50 g; W tym cukry: 6.90 g; Błonnik pok.: 8.72 g; Sól: 0.58 g;	Wartość energetyczna: 2526.52 kcal; Białko ogółem: 98.57 g; Tłuszcz: 70.14 g; Kw. tł. nasy.: 30.97 g; Węglowodany ogółem: 382.77 g; W tym cukry: 100.56 g; Błonnik pok.: 20.14 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 2256.62 kcal; Białko ogółem: 69.57 g; Tłuszcz: 56.77 g; Kw. tł. nasy.: 25.34 g; Węglowodany ogółem: 380.98 g; W tym cukry: 98.24 g; Błonnik pok.: 31.96 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 625.50 kcal; Białko ogółem: 18.44 g; Tłuszcz: 9.39 g; Kw. tł. nasy.: 4.47 g; Węglowodany ogółem: 120.90 g; W tym cukry: 42.48 g; Błonnik pok.: 7.96 g; Sól: 1.30 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna	
2024-09-27 piątek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 20 g Twarożek 40 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 20 g Twarożek 40 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
	II SN		Chrupki kukurydziane 20 g			
	Obiad	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ</u> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ</u> ) Kotlety z soczewicy () 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
	PD		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE</u> )			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Grycikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
PN			Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )			
		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: 2420.90 kcal; Białko ogółem: 106.15 g; Tłuszcz: 64.90 g; Kw. tł. nasy.: 27.12 g; Węglowodany ogółem: 365.48 g; W tym cukry: 81.68 g; Błonnik pok.: 25.94 g; Sól: 5.03 g;	Wartość energetyczna: 2368.68 kcal; Białko ogółem: 74.68 g; Tłuszcz: 75.92 g; Kw. tł. nasy.: 26.74 g; Węglowodany ogółem: 360.42 g; W tym cukry: 73.64 g; Błonnik pok.: 31.01 g; Sól: 6.28 g;	Wartość energetyczna: 612.62 kcal; Białko ogółem: 18.80 g; Tłuszcz: 10.24 g; Kw. tł. nasy.: 4.69 g; Węglowodany ogółem: 114.89 g; W tym cukry: 42.05 g; Błonnik pok.: 7.00 g; Sól: 1.27 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna
2024-09-28 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> )		
	Obiad	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Koperkowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Potrawka drobiowa ( ) 130 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ) Ryż na sypko 200 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Kotlet z fasoli i marchwi ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Ryż na sypko 200 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <u>SOJ</u> ) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Hummus 60 g ( <u>SEZ</u> ) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> )	Grysikowa ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN		Twaróg półtłusty 20 g ( <u>MLE</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Jabłko 1 szt 1 szt		
		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: 2467.19 kcal; Białko ogółem: 86.19 g; Tłuszcz: 74.75 g; Kw. tł. nasy.: 31.09 g; Węglowodany ogółem: 375.09 g; W tym cukry: 85.27 g; Błonnik pok.: 25.39 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 2527.75 kcal; Białko ogółem: 55.61 g; Tłuszcz: 83.38 g; Kw. tł. nasy.: 24.64 g; Węglowodany ogółem: 398.57 g; W tym cukry: 79.42 g; Błonnik pok.: 31.08 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 647.76 kcal; Białko ogółem: 19.23 g; Tłuszcz: 10.92 g; Kw. tł. nasy.: 4.76 g; Węglowodany ogółem: 122.93 g; W tym cukry: 42.59 g; Błonnik pok.: 9.12 g; Sól: 1.26 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna
2024-09-29 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		Budyń o smaku śmietankowym/p z/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )		
	Obiad	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Pierogi ukraińskie * 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PD		Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g ( <u>SOJ.</u> )		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Ser topiony 60 g ( <u>MLE.</u> ) Kalarepa 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN			Ciasto drożdżowe 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.</u> )	
		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: 2809.42 kcal; Białko ogółem: 123.64 g; Tłuszcz: 73.57 g; Kw. tł. nasy.: 34.33 g; Węglowodany ogółem: 424.67 g; W tym cukry: 99.80 g; Błonnik pok.: 25.85 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2499.02 kcal; Białko ogółem: 80.24 g; Tłuszcz: 86.91 g; Kw. tł. nasy.: 42.27 g; Węglowodany ogółem: 359.90 g; W tym cukry: 84.39 g; Błonnik pok.: 27.18 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 602.73 kcal; Białko ogółem: 18.91 g; Tłuszcz: 10.36 g; Kw. tł. nasy.: 4.71 g; Węglowodany ogółem: 112.27 g; W tym cukry: 45.01 g; Błonnik pok.: 7.42 g; Sól: 1.28 g;

### **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,  
SKO - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,  
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

### **Oznaczenia wskaźników odż:**

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