

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	
2025-02-03 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</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 makreli wędzonej** 80 g (<u>RYB, MLE.</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 JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i ryby got.(morszczuk) z natką pietruszki 70 g (<u>RYB, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki 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	Płatki 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 b/skórki 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 JĘCZ.</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 ryby got.(morszczuk) z natką pietruszki 80 g (<u>RYB, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą * 130 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 120 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 160 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, 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 (bez mleka) () 350 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, 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
	PD		Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)			
	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>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (<u>SEL.</u>) 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>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (<u>SEL.</u>) 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>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (<u>SEL.</u>) 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>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
PN		Pomarańcza 1 szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2135.09 kcal; Białko ogółem: 67.68 g; Tłuszcz: 58.39 g; Kw. tł. nasy.: 25.30 g; Węglowodany ogółem: 354.59 g; W tym cukry: 96.27 g; Błonnik pok.: 42.55 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 1494.72 kcal; Białko ogółem: 62.77 g; Tłuszcz: 43.09 g; Kw. tł. nasy.: 17.06 g; Węglowodany ogółem: 226.97 g; W tym cukry: 68.26 g; Błonnik pok.: 26.15 g; Sól: 4.95 g;	Wartość energetyczna: 2131.98 kcal; Białko ogółem: 78.59 g; Tłuszcz: 56.31 g; Kw. tł. nasy.: 26.10 g; Węglowodany ogółem: 345.37 g; W tym cukry: 94.15 g; Błonnik pok.: 35.17 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2186.66 kcal; Białko ogółem: 89.26 g; Tłuszcz: 61.96 g; Kw. tł. nasy.: 25.56 g; Węglowodany ogółem: 332.90 g; W tym cukry: 82.37 g; Błonnik pok.: 29.58 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2093.19 kcal; Białko ogółem: 88.56 g; Tłuszcz: 52.28 g; Kw. tł. nasy.: 14.46 g; Węglowodany ogółem: 331.99 g; W tym cukry: 81.83 g; Błonnik pok.: 29.58 g; Sól: 7.00 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	
2025-02-04 wtorek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 60 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE.</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.</u>) 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 (<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 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	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 60 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.</u>) 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 (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt 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 b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
	II ŚN		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Dyńia duszona z olejem* 160 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* 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	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>) Pomidor 60 g Rukola 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>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 40 g Rukola 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>) Połędwica 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>)	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>) Pomidor b/skórki 60 g Rukola 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 Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
PN		Wafle ryżowe 30 g			Chrupki kukurydziane 20 g		
		Wartość energetyczna: 2263.14 kcal; Białko ogółem: 98.15 g; Tłuszcz: 61.72 g; Kw. tł. nasy.: 27.47 g; Węglowodany ogółem: 336.02 g; W tym cukry: 56.83 g; Błonnik pok.: 24.57 g; Sól: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 1791.72 kcal; Białko ogółem: 86.96 g; Tłuszcz: 43.99 g; Kw. tł. nasy.: 19.12 g; Węglowodany ogółem: 264.92 g; W tym cukry: 35.22 g; Błonnik pok.: 15.97 g; Sól: 4.93 g;	Wartość energetyczna: 2267.83 kcal; Białko ogółem: 101.91 g; Tłuszcz: 55.41 g; Kw. tł. nasy.: 25.52 g; Węglowodany ogółem: 344.78 g; W tym cukry: 62.66 g; Błonnik pok.: 20.09 g; Sól: 6.35 g;	Wartość energetyczna: 2226.05 kcal; Białko ogółem: 101.20 g; Tłuszcz: 55.32 g; Kw. tł. nasy.: 25.44 g; Węglowodany ogółem: 336.49 g; W tym cukry: 62.08 g; Błonnik pok.: 20.56 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2132.58 kcal; Białko ogółem: 100.50 g; Tłuszcz: 45.64 g; Kw. tł. nasy.: 14.34 g; Węglowodany ogółem: 335.58 g; W tym cukry: 61.54 g; Błonnik pok.: 20.56 g; Sól: 6.38 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	
2025-02-05 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 250 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) 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 (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) 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 (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 150 ml (MLE.)			
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet mielony drobiowy 150 g (GLU PSZ, JAJ.) Kalańior gotowany z olejem* 100 g Ćwikła z chrzanem b/c () 100 g (MLE, SOZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grycikowa () 250 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 160 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Grycikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD		Chrupki kukurydziane 20 g			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Paszтет z ciecierzycy () 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g 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 Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
PN	Mandarynka 1 szt			Banan 1szt. 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2835.32 kcal; Białko ogółem: 108.33 g; Tłuszcz: 102.67 g; Kw. tł. nasy.: 33.52 g; Węglowodany ogółem: 383.62 g; W tym cukry: 73.54 g; Błonnik pok.: 39.01 g; Sól: 6.68 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;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	
2025-02-06 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, 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,) Pasta z twarogu i cebuli 80 g (MLE,) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 250 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE,) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 12,5 g (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE,) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 12,5 g (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE,) Pomidor b/skórki 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE,) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		II ŚN	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE,)			
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,) Surówka z marchwi i selera z olejem () 100 g (SEL,) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 250 g (SEL,) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ,) Brokuł gotowany* 160 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		
		PD	Herbatniki Be Be 16g 1 szt (GLU PSZ, MLE,)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 12,5 g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ,) Sałatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,) 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,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ,) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL,) 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,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ,) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL,) 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 Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ,) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL,) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)
		PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt			Jabłko pieczone 150 g
	Wartość energetyczna: 2405.55 kcal; Białko ogółem: 86.91 g; Tłuszcz: 72.75 g; Kw. tł. nasy.: 27.30 g; Węglowodany ogółem: 364.18 g; W tym cukry: 93.22 g; Błonnik pok.: 31.74 g; Sól: 8.39 g;	Wartość energetyczna: 1755.28 kcal; Białko ogółem: 75.61 g; Tłuszcz: 47.72 g; Kw. tł. nasy.: 17.60 g; Węglowodany ogółem: 263.71 g; W tym cukry: 63.73 g; Błonnik pok.: 18.87 g; Sól: 4.29 g;	Wartość energetyczna: 2363.32 kcal; Białko ogółem: 95.02 g; Tłuszcz: 62.85 g; Kw. tł. nasy.: 25.73 g; Węglowodany ogółem: 364.94 g; W tym cukry: 90.40 g; Błonnik pok.: 23.66 g; Sól: 5.86 g;	Wartość energetyczna: 2353.83 kcal; Białko ogółem: 95.60 g; Tłuszcz: 63.45 g; Kw. tł. nasy.: 25.79 g; Węglowodany ogółem: 362.98 g; W tym cukry: 84.87 g; Błonnik pok.: 26.64 g; Sól: 5.86 g;	Wartość energetyczna: 2284.23 kcal; Białko ogółem: 94.86 g; Tłuszcz: 54.22 g; Kw. tł. nasy.: 14.74 g; Węglowodany ogółem: 364.71 g; W tym cukry: 90.21 g; Błonnik pok.: 23.64 g; Sól: 5.91 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	
2025-02-07 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, 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.) Dżem 20 g Twarożek 40 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Dżem 20 g Twarożek 40 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Dżem 20 g Twarożek 40 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Dżem 20 g Twarożek 40 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
	II ŚN		Herbatniki Be Be 16g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)			
	Obiad	Dyniowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (RYB.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 160 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		
	PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g (JAJ, MLE.) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
PN	Herbatniki Be Be 16g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtusty 20 g (MLE.)		Herbatniki Be Be 16g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)		
	Wartość energetyczna: 2227.05 kcal; Białko ogółem: 97.51 g; Tłuszcz: 59.09 g; Kw. tł. nasy.: 23.43 g; Węglowodany ogółem: 341.09 g; W tym cukry: 93.67 g; Błonnik pok.: 31.84 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 1702.17 kcal; Białko ogółem: 87.14 g; Tłuszcz: 51.19 g; Kw. tł. nasy.: 18.67 g; Węglowodany ogółem: 233.82 g; W tym cukry: 66.65 g; Błonnik pok.: 22.49 g; Sól: 4.14 g;	Wartość energetyczna: 2309.95 kcal; Białko ogółem: 102.80 g; Tłuszcz: 62.48 g; Kw. tł. nasy.: 23.52 g; Węglowodany ogółem: 348.55 g; W tym cukry: 97.29 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 5.62 g;	Wartość energetyczna: 2281.56 kcal; Białko ogółem: 105.09 g; Tłuszcz: 57.68 g; Kw. tł. nasy.: 22.95 g; Węglowodany ogółem: 349.80 g; W tym cukry: 99.10 g; Błonnik pok.: 29.73 g; Sól: 5.31 g;	Wartość energetyczna: 2202.96 kcal; Białko ogółem: 104.95 g; Tłuszcz: 49.05 g; Kw. tł. nasy.: 11.95 g; Węglowodany ogółem: 349.69 g; W tym cukry: 98.99 g; Błonnik pok.: 29.73 g; Sól: 5.37 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
2025-02-08 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku/p 350 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 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,) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku/p 250 ml (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Połędwica 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	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 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Pomidor 60 g Sałata 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 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	Ryż na mleku/p 350 ml (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Połędwica 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
	II ŚN		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml			
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 130 g (GLU PSZ,) 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 (MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JĘCZ,) Gulasz wieprzowy- dieta 130 g (GLU PSZ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 160 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Gulasz wieprzowy- dieta 130 g (GLU PSZ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD		Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Twarożek 20 g (MLE,)			
	Kolacja	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 JĘCZ,)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Połędwica 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,) 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 JĘCZ,)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 12,5 g (MLE,) Połędwica 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 Połędwica 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,)
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE,)					
	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;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	
2025-02-09 niedziela	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>) 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 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>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt 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>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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>) 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 Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 160 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD		Jogurt truskawkowy 100 g 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>) 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>)
PN	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)					
	Wartość energetyczna: 2268.79 kcal; Białko ogółem: 111.88 g; Tłuszcz: 67.68 g; Kw. tł. nasy.: 26.98 g; Węglowodany ogółem: 316.47 g; W tym cukry: 68.48 g; Błonnik pok.: 27.19 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 1742.55 kcal; Białko ogółem: 99.35 g; Tłuszcz: 53.39 g; Kw. tł. nasy.: 20.91 g; Węglowodany ogółem: 226.32 g; W tym cukry: 49.39 g; Błonnik pok.: 18.25 g; Sól: 5.23 g;	Wartość energetyczna: 2303.77 kcal; Białko ogółem: 117.98 g; Tłuszcz: 63.39 g; Kw. tł. nasy.: 26.57 g; Węglowodany ogółem: 329.26 g; W tym cukry: 77.51 g; Błonnik pok.: 24.21 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2246.35 kcal; Białko ogółem: 111.97 g; Tłuszcz: 60.05 g; Kw. tł. nasy.: 25.56 g; Węglowodany ogółem: 328.22 g; W tym cukry: 77.11 g; Błonnik pok.: 23.77 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 2167.75 kcal; Białko ogółem: 111.84 g; Tłuszcz: 51.43 g; Kw. tł. nasy.: 14.57 g; Węglowodany ogółem: 328.10 g; W tym cukry: 77.00 g; Błonnik pok.: 23.77 g; Sól: 6.85 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
2025-02-10 poniedziałek	Sniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) 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 250 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/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>) 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	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>) 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 (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		Budyń o smaku śmietankowym/p z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)			
	Obiad	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>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ryż z jabłkami 200 g Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	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>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		
	PD		Chrupki kukurydziane 20 g			
	Kolacja	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 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 mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 70 g (<u>SEL.</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>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL.</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>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL.</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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2231.27 kcal; Białko ogółem: 70.07 g; Tłuszcz: 57.87 g; Kw. tł. nasy.: 23.98 g; Węglowodany ogółem: 375.36 g; W tym cukry: 85.45 g; Błonnik pok.: 34.74 g; Sól: 10.19 g;	Wartość energetyczna: 1619.73 kcal; Białko ogółem: 59.83 g; Tłuszcz: 39.45 g; Kw. tł. nasy.: 13.65 g; Węglowodany ogółem: 270.74 g; W tym cukry: 70.75 g; Błonnik pok.: 25.51 g; Sól: 6.46 g;	Wartość energetyczna: 2331.64 kcal; Białko ogółem: 77.00 g; Tłuszcz: 62.48 g; Kw. tł. nasy.: 24.19 g; Węglowodany ogółem: 382.53 g; W tym cukry: 88.59 g; Błonnik pok.: 32.17 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 2330.67 kcal; Białko ogółem: 76.96 g; Tłuszcz: 62.48 g; Kw. tł. nasy.: 24.19 g; Węglowodany ogółem: 382.30 g; W tym cukry: 88.44 g; Błonnik pok.: 32.12 g; Sól: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 2249.87 kcal; Białko ogółem: 76.79 g; Tłuszcz: 53.66 g; Kw. tł. nasy.: 13.12 g; Węglowodany ogółem: 382.13 g; W tym cukry: 88.29 g; Błonnik pok.: 32.12 g; Sól: 8.36 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	
2025-02-11 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml		
	II ŚN		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)				
	Obiad	Jarzynowa z zacierką (-) -podstawa 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka wykwitlna z olejem b/c 100 g Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew oprószana z olejem () 160 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) (*) 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		
	PD		Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtusty 20 g (MLE.)				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	
	PN	Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2280.13 kcal; Białko ogółem: 80.71 g; Tłuszcz: 73.78 g; Kw. tł. nasy.: 24.85 g; Węglowodany ogółem: 337.10 g; W tym cukry: 83.04 g; Błonnik pok.: 32.23 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 1524.23 kcal; Białko ogółem: 75.54 g; Tłuszcz: 41.30 g; Kw. tł. nasy.: 17.39 g; Węglowodany ogółem: 221.23 g; W tym cukry: 56.00 g; Błonnik pok.: 17.76 g; Sól: 4.94 g;	Wartość energetyczna: 2092.10 kcal; Białko ogółem: 90.75 g; Tłuszcz: 52.51 g; Kw. tł. nasy.: 23.14 g; Węglowodany ogółem: 326.46 g; W tym cukry: 83.94 g; Błonnik pok.: 24.38 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2068.14 kcal; Białko ogółem: 91.33 g; Tłuszcz: 49.41 g; Kw. tł. nasy.: 21.68 g; Węglowodany ogółem: 328.20 g; W tym cukry: 80.01 g; Błonnik pok.: 27.35 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 1979.96 kcal; Białko ogółem: 90.22 g; Tłuszcz: 39.14 g; Kw. tł. nasy.: 10.46 g; Węglowodany ogółem: 329.19 g; W tym cukry: 83.36 g; Błonnik pok.: 24.38 g; Sól: 8.02 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	
2025-02-12 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Ser topiony 30 g (MLE.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 250 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) 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 (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) 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 (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 350 ml (GLU PSZ, SEL, GÓR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (MLE, SO2.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 120 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 160 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Ziemniaczana (bez mleka) () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Herbatniki Be Be 16g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ.) Ogórek kiszony 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.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 70 g (RYB.) 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.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB.) 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.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB.) 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.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB.) Pomidor b/skórki 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
PN			Banan 1szt. 1 szt			
	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: 1798.94 kcal; Białko ogółem: 77.84 g; Tłuszcz: 40.50 g; Kw. tł. nasy.: 16.04 g; Węglowodany ogółem: 291.22 g; W tym cukry: 67.76 g; Błonnik pok.: 22.87 g; Sól: 3.09 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: 2456.82 kcal; Białko ogółem: 99.62 g; Tłuszcz: 59.14 g; Kw. tł. nasy.: 25.81 g; Węglowodany ogółem: 396.40 g; W tym cukry: 97.70 g; Błonnik pok.: 30.06 g; Sól: 4.52 g;	Wartość energetyczna: 2361.14 kcal; Białko ogółem: 98.88 g; Tłuszcz: 49.26 g; Kw. tł. nasy.: 14.63 g; Węglowodany ogółem: 395.43 g; W tym cukry: 97.12 g; Błonnik pok.: 30.06 g; Sól: 4.55 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	
2025-02-13 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, 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.) Hummus 30 g (SEZ.) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (SOJ.) 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 (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (SOJ.) 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 (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ.) 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 (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)			
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzodkwi i jabłka () 100 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 250 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 160 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD		Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g (SOJ.)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
PN	Herbatniki Be Be 16g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)					
	Wartość energetyczna: 2248.56 kcal; Białko ogółem: 80.93 g; Tłuszcz: 73.15 g; Kw. tł. nasy.: 28.67 g; Węglowodany ogółem: 326.45 g; W tym cukry: 62.36 g; Błonnik pok.: 25.32 g; Sól: 7.90 g;	Wartość energetyczna: 1703.20 kcal; Białko ogółem: 75.52 g; Tłuszcz: 56.38 g; Kw. tł. nasy.: 21.44 g; Węglowodany ogółem: 227.55 g; W tym cukry: 32.84 g; Błonnik pok.: 12.70 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 2230.58 kcal; Białko ogółem: 88.80 g; Tłuszcz: 67.42 g; Kw. tł. nasy.: 27.18 g; Węglowodany ogółem: 322.69 g; W tym cukry: 60.59 g; Błonnik pok.: 16.42 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2175.60 kcal; Białko ogółem: 88.76 g; Tłuszcz: 61.42 g; Kw. tł. nasy.: 26.78 g; Węglowodany ogółem: 322.47 g; W tym cukry: 60.43 g; Błonnik pok.: 16.37 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 2094.80 kcal; Białko ogółem: 88.59 g; Tłuszcz: 52.59 g; Kw. tł. nasy.: 15.70 g; Węglowodany ogółem: 322.29 g; W tym cukry: 60.28 g; Błonnik pok.: 16.37 g; Sól: 6.91 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
2025-02-14 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, 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.) Powidła śliwkowe 20 g Twarożek 40 g (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Dżem 20 g Twarożek 40 g (MLE.) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Dżem 20 g Twarożek 40 g (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Dżem 20 g Twarożek 40 g (MLE.) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		II ŚN	Chrupki kukurydziane 20 g		
2025-02-14 piątek	Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 250 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (RYB.) Warzywa po grecku () 160 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 350 ml (SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)		
2025-02-14 piątek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (JAJ, MLE.) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)
		PN	Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)		
	Wartość energetyczna: 2342.67 kcal; Białko ogółem: 96.60 g; Tłuszcz: 67.80 g; Kw. tł. nasy.: 23.24 g; Węglowodany ogółem: 348.23 g; W tym cukry: 77.04 g; Błonnik pok.: 27.77 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 1568.09 kcal; Białko ogółem: 82.05 g; Tłuszcz: 39.08 g; Kw. tł. nasy.: 13.74 g; Węglowodany ogółem: 230.19 g; W tym cukry: 50.13 g; Błonnik pok.: 17.90 g; Sól: 3.35 g;	Wartość energetyczna: 2218.92 kcal; Białko ogółem: 103.31 g; Tłuszcz: 54.60 g; Kw. tł. nasy.: 22.15 g; Węglowodany ogółem: 339.76 g; W tym cukry: 80.91 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sól: 5.00 g;	Wartość energetyczna: 2202.55 kcal; Białko ogółem: 98.75 g; Tłuszcz: 55.30 g; Kw. tł. nasy.: 22.42 g; Węglowodany ogółem: 338.79 g; W tym cukry: 79.92 g; Błonnik pok.: 23.14 g; Sól: 6.00 g;	Wartość energetyczna: 2106.87 kcal; Białko ogółem: 98.01 g; Tłuszcz: 45.42 g; Kw. tł. nasy.: 11.24 g; Węglowodany ogółem: 337.82 g; W tym cukry: 79.34 g; Błonnik pok.: 23.14 g; Sól: 6.02 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	
2025-02-15 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Kielbasa Śląska wieprzowa średnio rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce jadalnej 100 g (SOJ.) Musztarda 20 g (GOR.) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 250 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) 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 (MLE, GLU OW.) 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	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.) 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 b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		Herbatniki Be Be 16g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)			
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (SEL.) Surówka z selera i marchwi z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 100 g Potrawka drobiowa () 80 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 160 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 130 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 100 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 100 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 100 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)		Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 100 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
PN	Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtusty 20 g (MLE.)	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2410.06 kcal; Białko ogółem: 64.17 g; Tłuszcz: 81.28 g; Kw. tł. nasy.: 30.86 g; Węglowodany ogółem: 354.91 g; W tym cukry: 77.66 g; Błonnik pok.: 34.09 g; Sól: 9.77 g;	Wartość energetyczna: 1687.67 kcal; Białko ogółem: 59.87 g; Tłuszcz: 54.84 g; Kw. tł. nasy.: 20.08 g; Węglowodany ogółem: 248.96 g; W tym cukry: 52.31 g; Błonnik pok.: 20.97 g; Sól: 4.44 g;	Wartość energetyczna: 2355.21 kcal; Białko ogółem: 77.14 g; Tłuszcz: 71.18 g; Kw. tł. nasy.: 26.82 g; Węglowodany ogółem: 364.87 g; W tym cukry: 83.02 g; Błonnik pok.: 26.75 g; Sól: 5.78 g;	Wartość energetyczna: 2354.72 kcal; Białko ogółem: 77.12 g; Tłuszcz: 71.18 g; Kw. tł. nasy.: 26.82 g; Węglowodany ogółem: 364.76 g; W tym cukry: 82.95 g; Błonnik pok.: 26.72 g; Sól: 5.77 g;	Wartość energetyczna: 2273.92 kcal; Białko ogółem: 76.95 g; Tłuszcz: 62.35 g; Kw. tł. nasy.: 15.75 g; Węglowodany ogółem: 364.58 g; W tym cukry: 82.80 g; Błonnik pok.: 26.72 g; Sól: 5.81 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	
2025-02-16 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (MLE, GLU JĘCZ.) 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.) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku/p 250 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 70 g (MLE.) Rukola 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (MLE, GLU JĘCZ.) 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.) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (MLE, GLU JĘCZ.) 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.) Rukola 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (MLE, GLU JĘCZ.) 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.) Rukola 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 150 ml (MLE.)			
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka wielowarzywna 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, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 160 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, 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, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka) () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	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.)			
	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.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
PN	Ciasto drożdżowe 70 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.)					
	Wartość energetyczna: 2612.98 kcal; Białko ogółem: 94.90 g; Tłuszcz: 84.02 g; Kw. tł. nasy.: 31.62 g; Węglowodany ogółem: 379.98 g; W tym cukry: 83.10 g; Błonnik pok.: 30.44 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 1992.05 kcal; Białko ogółem: 94.01 g; Tłuszcz: 56.81 g; Kw. tł. nasy.: 23.28 g; Węglowodany ogółem: 285.45 g; W tym cukry: 70.06 g; Błonnik pok.: 22.72 g; Sól: 5.62 g;	Wartość energetyczna: 2482.30 kcal; Białko ogółem: 110.73 g; Tłuszcz: 67.74 g; Kw. tł. nasy.: 31.11 g; Węglowodany ogółem: 367.04 g; W tym cukry: 80.98 g; Błonnik pok.: 24.23 g; Sól: 6.15 g;	Wartość energetyczna: 2542.14 kcal; Białko ogółem: 108.64 g; Tłuszcz: 72.47 g; Kw. tł. nasy.: 31.40 g; Węglowodany ogółem: 376.06 g; W tym cukry: 90.35 g; Błonnik pok.: 29.10 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 2446.46 kcal; Białko ogółem: 107.91 g; Tłuszcz: 62.60 g; Kw. tł. nasy.: 20.22 g; Węglowodany ogółem: 375.09 g; W tym cukry: 89.77 g; Błonnik pok.: 29.10 g; Sól: 6.45 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dna moczanowa
2025-02-03 poniedziałek	Śniadanie 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 makreli wędzonej** 80 g (<u>RYB, MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki jęczmieńne 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	Płatki jęczmieńne 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	Płatki jęczmieńne 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 b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmieńne 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
	II ŚN Pomarańcza 1 szt. 1 szt				
Obiad Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sos chrzanowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SO2.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 1 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>) 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>) Ziemniaki gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 1 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>) Ziemniaki gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
PD Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)					
Kolacja 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>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	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 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>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (<u>SEL.</u>) 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>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
PN 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>)		Pomarańcza 1 szt. 1 szt		Pomarańcza 1 szt. 1 szt	
	Wartość energetyczna: 1894.47 kcal; Białko ogółem: 71.29 g; Tłuszcz: 55.97 g; Kw. tł. nasy.: 19.07 g; Węglowodany ogółem: 301.40 g; W tym cukry: 58.70 g; Błonnik pok.: 50.06 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 2121.91 kcal; Białko ogółem: 47.59 g; Tłuszcz: 54.84 g; Kw. tł. nasy.: 25.38 g; Węglowodany ogółem: 376.93 g; W tym cukry: 70.84 g; Błonnik pok.: 36.18 g; Sól: 8.07 g;	Wartość energetyczna: 2256.50 kcal; Białko ogółem: 97.17 g; Tłuszcz: 63.76 g; Kw. tł. nasy.: 27.80 g; Węglowodany ogółem: 338.94 g; W tym cukry: 90.97 g; Błonnik pok.: 31.09 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 1925.61 kcal; Białko ogółem: 68.91 g; Tłuszcz: 54.86 g; Kw. tł. nasy.: 24.99 g; Węglowodany ogółem: 303.07 g; W tym cukry: 65.27 g; Błonnik pok.: 29.29 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 2137.43 kcal; Białko ogółem: 77.57 g; Tłuszcz: 57.25 g; Kw. tł. nasy.: 25.08 g; Węglowodany ogółem: 345.17 g; W tym cukry: 97.45 g; Błonnik pok.: 33.99 g; Sól: 6.85 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dna moczanowa	
2025-02-04 wtorek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Połędwica 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	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Dżem 60 g 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.) 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 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.) Połędwica 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.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)				
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z warzywami*- dieta BM 300 g (GLU PSZ, SEL.) Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa pieczona 140 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt				
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 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 Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	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 JĘCZ.)	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 JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Galaretki drobiowa z udzka kurczaka () 100 g (SEL.) 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.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)	Wafle ryżowe 30 g		Wafle ryżowe 30 g	
		Wartość energetyczna: 1933.29 kcal; Białko ogółem: 94.44 g; Tłuszcz: 51.33 g; Kw. tł. nasy.: 15.16 g; Węglowodany ogółem: 285.79 g; W tym cukry: 43.29 g; Błonnik pok.: 42.21 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 2125.77 kcal; Białko ogółem: 51.88 g; Tłuszcz: 48.83 g; Kw. tł. nasy.: 24.56 g; Węglowodany ogółem: 377.46 g; W tym cukry: 70.60 g; Błonnik pok.: 28.60 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2414.15 kcal; Białko ogółem: 124.50 g; Tłuszcz: 60.05 g; Kw. tł. nasy.: 27.32 g; Węglowodany ogółem: 348.22 g; W tym cukry: 62.66 g; Błonnik pok.: 20.09 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 2200.20 kcal; Białko ogółem: 87.27 g; Tłuszcz: 63.12 g; Kw. tł. nasy.: 26.78 g; Węglowodany ogółem: 327.12 g; W tym cukry: 61.43 g; Błonnik pok.: 23.66 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2392.03 kcal; Białko ogółem: 97.80 g; Tłuszcz: 55.17 g; Kw. tł. nasy.: 26.23 g; Węglowodany ogółem: 380.07 g; W tym cukry: 63.75 g; Błonnik pok.: 19.61 g; Sól: 4.60 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dna moczanowa	
2025-02-05 środa	Śniadanie	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>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/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>) Masło extra 82% 20 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 130 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>) 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 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>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)				
	Obiad	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cwikła z chrzanem b/c () 200 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	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 JĘCZ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kalafior gotowany z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD	Mandarynka 1 szt				
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Paszтет 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>)	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 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 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 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 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>) 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>)
	PN	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>)	Banan 1szt. 1 szt			Banan 1szt. 1 szt
	Wartość energetyczna: 1977.35 kcal; Białko ogółem: 82.42 g; Tłuszcz: 47.77 g; Kw. tł. nasy.: 12.96 g; Węglowodany ogółem: 322.36 g; W tym cukry: 60.30 g; Błonnik pok.: 44.71 g; Sól: 5.92 g;	Wartość energetyczna: 2222.14 kcal; Białko ogółem: 59.21 g; Tłuszcz: 65.09 g; Kw. tł. nasy.: 28.25 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: 2215.71 kcal; Białko ogółem: 74.63 g; Tłuszcz: 57.71 g; Kw. tł. nasy.: 27.65 g; Węglowodany ogółem: 360.87 g; W tym cukry: 73.72 g; Błonnik pok.: 24.64 g; Sól: 7.11 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;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dna moczanowa	
2025-02-06 czwartek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 130 g (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)				
	Obiad	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c () 100 g (SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto wegetariańskie* 300 g (SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 100 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) 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.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g (SOJ.)	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2099.62 kcal; Białko ogółem: 86.17 g; Tłuszcz: 67.74 g; Kw. tł. nasy.: 19.27 g; Węglowodany ogółem: 306.21 g; W tym cukry: 36.90 g; Błonnik pok.: 48.22 g; Sól: 10.35 g;	Wartość energetyczna: 2248.55 kcal; Białko ogółem: 56.72 g; Tłuszcz: 62.00 g; Kw. tł. nasy.: 28.78 g; Węglowodany ogółem: 377.01 g; W tym cukry: 66.58 g; Błonnik pok.: 27.24 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2584.29 kcal; Białko ogółem: 111.80 g; Tłuszcz: 74.24 g; Kw. tł. nasy.: 29.63 g; Węglowodany ogółem: 378.03 g; W tym cukry: 92.59 g; Błonnik pok.: 24.45 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 2238.83 kcal; Białko ogółem: 89.40 g; Tłuszcz: 62.45 g; Kw. tł. nasy.: 25.79 g; Węglowodany ogółem: 342.03 g; W tym cukry: 67.92 g; Błonnik pok.: 26.64 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2175.50 kcal; Białko ogółem: 78.68 g; Tłuszcz: 48.51 g; Kw. tł. nasy.: 21.31 g; Węglowodany ogółem: 367.38 g; W tym cukry: 91.66 g; Błonnik pok.: 24.97 g; Sól: 4.87 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dna moczanowa	
2025-02-07 piątek	Śniadanie	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>) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Dżem 20 g Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Dżem 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Dżem 20 g Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Stupki z warzyw () 100 g				
	Obiad	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) 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	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) 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>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 140 g (<u>RYB.</u>) 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>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
	Kolacja	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>)	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 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>) 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>)
PN	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>)	Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)			Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2028.26 kcal; Białko ogółem: 102.48 g; Tłuszcz: 58.74 g; Kw. tł. nasy.: 16.84 g; Węglowodany ogółem: 294.00 g; W tym cukry: 57.20 g; Błonnik pok.: 46.58 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 2303.03 kcal; Białko ogółem: 73.62 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 28.82 g; Węglowodany ogółem: 363.98 g; W tym cukry: 91.34 g; Błonnik pok.: 37.23 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2444.70 kcal; Białko ogółem: 122.65 g; Tłuszcz: 67.85 g; Kw. tł. nasy.: 25.10 g; Węglowodany ogółem: 350.09 g; W tym cukry: 98.66 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 5.87 g;	Wartość energetyczna: 2220.87 kcal; Białko ogółem: 93.57 g; Tłuszcz: 60.99 g; Kw. tł. nasy.: 22.70 g; Węglowodany ogółem: 339.50 g; W tym cukry: 94.63 g; Błonnik pok.: 32.50 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 2309.95 kcal; Białko ogółem: 102.80 g; Tłuszcz: 62.48 g; Kw. tł. nasy.: 23.52 g; Węglowodany ogółem: 348.55 g; W tym cukry: 97.29 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 5.62 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dna moczanowa
2025-02-08 sobota	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Ryż 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>) 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 Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 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>) 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 Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) 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 b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 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>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml				
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz warzywny dieta* 130 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 160 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 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 Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	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>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	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>)	Jabłko 1 szt 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)
	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: 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: 2147.67 kcal; Białko ogółem: 79.41 g; Tłuszcz: 64.64 g; Kw. tł. nasy.: 26.56 g; Węglowodany ogółem: 325.09 g; W tym cukry: 65.69 g; Błonnik pok.: 27.95 g; Sól: 7.87 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;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dna moczanowa	
2025-02-09 niedziela	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (MLE.) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Dżem 40 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 130 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)				
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Śurówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem (bez cukru) 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron z warzywami*- dieta BM 350 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt				
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 100 g (SOJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Dżem 40 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g (SOJ.)	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)			Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)
	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: 2065.13 kcal; Białko ogółem: 57.40 g; Tłuszcz: 49.17 g; Kw. tł. nasy.: 24.67 g; Węglowodany ogółem: 361.77 g; W tym cukry: 71.88 g; Błonnik pok.: 30.25 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2401.95 kcal; Białko ogółem: 131.03 g; Tłuszcz: 66.80 g; Kw. tł. nasy.: 27.92 g; Węglowodany ogółem: 334.15 g; W tym cukry: 79.20 g; Błonnik pok.: 24.46 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2060.13 kcal; Białko ogółem: 92.32 g; Tłuszcz: 49.56 g; Kw. tł. nasy.: 22.07 g; Węglowodany ogółem: 326.59 g; W tym cukry: 75.68 g; Błonnik pok.: 28.01 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 2202.27 kcal; Białko ogółem: 105.98 g; Tłuszcz: 58.54 g; Kw. tł. nasy.: 25.58 g; Węglowodany ogółem: 325.99 g; W tym cukry: 80.71 g; Błonnik pok.: 22.54 g; Sól: 5.25 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dna moczanowa
2025-02-10 poniedziałek	Śniadanie	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	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 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 100 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.) 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.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 150 ml (MLE.)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkami 350 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml			
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż (brązowy) z jabłkami 350 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml				
	PD	Wafle ryżowe 30 g				
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (SEL.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (SEL.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 130 g (SEL.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (SEL.) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (SEL.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g (SOJ.)	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2159.22 kcal; Białko ogółem: 69.54 g; Tłuszcz: 55.61 g; Kw. tł. nasy.: 16.04 g; Węglowodany ogółem: 366.17 g; W tym cukry: 57.51 g; Błonnik pok.: 53.47 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 2350.37 kcal; Białko ogółem: 60.89 g; Tłuszcz: 71.81 g; Kw. tł. nasy.: 30.62 g; Węglowodany ogółem: 383.22 g; W tym cukry: 67.70 g; Błonnik pok.: 37.31 g; Sól: 9.85 g;	Wartość energetyczna: 2527.48 kcal; Białko ogółem: 92.09 g; Tłuszcz: 74.54 g; Kw. tł. nasy.: 28.36 g; Węglowodany ogółem: 389.17 g; W tym cukry: 90.42 g; Błonnik pok.: 33.63 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2252.67 kcal; Białko ogółem: 69.76 g; Tłuszcz: 61.08 g; Kw. tł. nasy.: 24.05 g; Węglowodany ogółem: 373.10 g; W tym cukry: 80.04 g; Błonnik pok.: 35.12 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2326.47 kcal; Białko ogółem: 77.01 g; Tłuszcz: 62.41 g; Kw. tł. nasy.: 24.17 g; Węglowodany ogółem: 380.99 g; W tym cukry: 86.77 g; Błonnik pok.: 31.69 g; Sól: 9.37 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dna moczanowa
2025-02-11 wtorek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki jęczmieńne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU JEĆZ.</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 jęczmieńna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ.</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 Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmieńna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ.</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 b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmieńna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ.</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
	II ŚN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)				
	Obiad	Jarzynowa z zacierką (-) -podstawa 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wykwitnina z olejem b/c 100 g Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 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, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 140 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, MLE, SEL.</u>) Kluski leniwe z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.</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, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 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
	PD	Pomarańcza 1 szt. 1 szt				
	Kolacja	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 Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>)	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 Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</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 b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>)
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>)	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt			Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt
		Wartość energetyczna: 1939.57 kcal; Białko ogółem: 89.97 g; Tłuszcz: 56.27 g; Kw. tł. nasy.: 16.28 g; Węglowodany ogółem: 288.61 g; W tym cukry: 53.83 g; Błonnik pok.: 41.43 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 2058.11 kcal; Białko ogółem: 64.68 g; Tłuszcz: 53.55 g; Kw. tł. nasy.: 25.56 g; Węglowodany ogółem: 343.31 g; W tym cukry: 81.43 g; Błonnik pok.: 29.83 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2253.79 kcal; Białko ogółem: 113.59 g; Tłuszcz: 59.00 g; Kw. tł. nasy.: 24.80 g; Węglowodany ogółem: 329.43 g; W tym cukry: 83.94 g; Błonnik pok.: 24.38 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 2097.89 kcal; Białko ogółem: 69.29 g; Tłuszcz: 64.60 g; Kw. tł. nasy.: 30.07 g; Węglowodany ogółem: 316.85 g; W tym cukry: 61.78 g; Błonnik pok.: 22.43 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2111.39 kcal; Białko ogółem: 95.30 g; Tłuszcz: 53.79 g; Kw. tł. nasy.: 24.79 g; Węglowodany ogółem: 323.14 g; W tym cukry: 84.03 g; Błonnik pok.: 23.90 g; Sól: 6.15 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dna moczanowa	
2025-02-12 środa	Śniadanie	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	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>) 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>) 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 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>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
2025-02-12 środa	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 100 g (<u>MLE, SOZ.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos 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>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 140 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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	
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt				
2025-02-12 środa	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szcześciński 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 JĘCZ.</u>)	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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</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 b/skórki 60 g Rukola 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>) Dżem 40 g Ogórek kiszony 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	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>)	Banan 1szt. 1 szt			Banan 1szt. 1 szt
	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: 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: 2373.52 kcal; Białko ogółem: 84.88 g; Tłuszcz: 59.14 g; Kw. tł. nasy.: 26.82 g; Węglowodany ogółem: 389.26 g; W tym cukry: 62.10 g; Błonnik pok.: 29.66 g; Sól: 5.88 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;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dna moczanowa
2025-02-13 czwartek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wierzbowiny, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Słupki z warzyw () 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wierzbowiny, 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>) 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 wierzbowiny, parzona 100 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>) 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 wierzbowiny, 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>) 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 wierzbowiny, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Słupki z warzyw () 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem bolognese, 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 z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z warzywami* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 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>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 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>)				
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz 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>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 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/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>) Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 80 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>)	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 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>) 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>)
PN	Wafle ryżowe 30 g	Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)			Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2087.85 kcal; Białko ogółem: 81.55 g; Tłuszcz: 66.86 g; Kw. tł. nasy.: 17.53 g; Węglowodany ogółem: 305.51 g; W tym cukry: 30.60 g; Błonnik pok.: 38.29 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2019.10 kcal; Białko ogółem: 60.53 g; Tłuszcz: 56.78 g; Kw. tł. nasy.: 27.29 g; Węglowodany ogółem: 323.87 g; W tym cukry: 41.86 g; Błonnik pok.: 22.00 g; Sól: 8.57 g;	Wartość energetyczna: 2286.65 kcal; Białko ogółem: 97.05 g; Tłuszcz: 68.98 g; Kw. tł. nasy.: 27.83 g; Węglowodany ogółem: 325.03 g; W tym cukry: 60.59 g; Błonnik pok.: 16.42 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 2125.06 kcal; Białko ogółem: 82.22 g; Tłuszcz: 64.61 g; Kw. tł. nasy.: 26.21 g; Węglowodany ogółem: 309.77 g; W tym cukry: 55.01 g; Błonnik pok.: 19.15 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2035.16 kcal; Białko ogółem: 73.99 g; Tłuszcz: 54.05 g; Kw. tł. nasy.: 24.79 g; Węglowodany ogółem: 319.14 g; W tym cukry: 59.53 g; Błonnik pok.: 17.17 g; Sól: 7.01 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dna moczanowa	
2025-02-14 piątek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 40 g (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Dżem 40 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Dżem 20 g Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Twarożek 40 g (MLE.) Dżem 20 g Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Dżem 20 g Twarożek 40 g (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml				
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JEJCZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JEJCZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (RYB.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JEJCZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 140 g (RYB.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JEJCZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)				
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 130 g (JAJ, MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Pomidor b/skórki 60 g Sałata 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.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)
PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.)	Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)			Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	
	Wartość energetyczna: 1964.16 kcal; Białko ogółem: 93.12 g; Tłuszcz: 61.43 g; Kw. tł. nasy.: 19.01 g; Węglowodany ogółem: 279.12 g; W tym cukry: 46.16 g; Błonnik pok.: 39.22 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 2155.96 kcal; Białko ogółem: 73.41 g; Tłuszcz: 60.38 g; Kw. tł. nasy.: 27.26 g; Węglowodany ogółem: 342.16 g; W tym cukry: 65.85 g; Błonnik pok.: 28.51 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 2431.32 kcal; Białko ogółem: 129.94 g; Tłuszcz: 65.08 g; Kw. tł. nasy.: 25.38 g; Węglowodany ogółem: 342.40 g; W tym cukry: 82.80 g; Błonnik pok.: 23.23 g; Sól: 5.53 g;	Wartość energetyczna: 2101.15 kcal; Białko ogółem: 95.27 g; Tłuszcz: 53.26 g; Kw. tł. nasy.: 22.21 g; Węglowodany ogółem: 322.34 g; W tym cukry: 78.36 g; Błonnik pok.: 26.16 g; Sól: 6.28 g;	Wartość energetyczna: 2229.31 kcal; Białko ogółem: 103.65 g; Tłuszcz: 54.83 g; Kw. tł. nasy.: 22.18 g; Węglowodany ogółem: 341.79 g; W tym cukry: 82.36 g; Błonnik pok.: 23.86 g; Sól: 4.99 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dna moczanowa	
2025-02-15 sobota	Śniadanie	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	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 100 g (SOJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) 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 (MLE, GLU OW.) 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.) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)				
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa () 130 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 80 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 160 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 130 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt				
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 100 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 100 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 75 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 100 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 100 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtusty 20 g (MLE.)	Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt
	Wartość energetyczna: 2052.19 kcal; Białko ogółem: 71.03 g; Tłuszcz: 62.98 g; Kw. tł. nasy.: 16.11 g; Węglowodany ogółem: 320.58 g; W tym cukry: 49.02 g; Błonnik pok.: 50.44 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 2337.56 kcal; Białko ogółem: 51.05 g; Tłuszcz: 62.97 g; Kw. tł. nasy.: 25.91 g; Węglowodany ogółem: 406.18 g; W tym cukry: 65.92 g; Błonnik pok.: 31.12 g; Sól: 5.81 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: 2239.72 kcal; Białko ogółem: 70.92 g; Tłuszcz: 70.18 g; Kw. tł. nasy.: 26.82 g; Węglowodany ogółem: 343.81 g; W tym cukry: 66.00 g; Błonnik pok.: 26.72 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2350.03 kcal; Białko ogółem: 77.16 g; Tłuszcz: 71.11 g; Kw. tł. nasy.: 26.81 g; Węglowodany ogółem: 363.34 g; W tym cukry: 81.20 g; Błonnik pok.: 26.27 g; Sól: 6.82 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dna moczanowa	
2025-02-16 niedziela	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/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>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 30 g (<u>MLE.</u>) Dżem 30 g Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt 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>) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt 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>) Rukola 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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>) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)				
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane* 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 140 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, 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	
	PD	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)				
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	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 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 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 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 udźca kurczaka () 100 g (<u>SEL.</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>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Rzodkiewka 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g (<u>SOJ.</u>)	Ciasto drożdżowe 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)			Ciasto drożdżowe 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)
	Wartość energetyczna: 1989.80 kcal; Białko ogółem: 101.10 g; Tłuszcz: 52.01 g; Kw. tł. nasy.: 18.17 g; Węglowodany ogółem: 297.98 g; W tym cukry: 61.07 g; Błonnik pok.: 38.89 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2468.32 kcal; Białko ogółem: 55.05 g; Tłuszcz: 75.61 g; Kw. tł. nasy.: 32.83 g; Węglowodany ogółem: 401.19 g; W tym cukry: 79.20 g; Błonnik pok.: 29.95 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2714.59 kcal; Białko ogółem: 137.03 g; Tłuszcz: 79.51 g; Kw. tł. nasy.: 35.95 g; Węglowodany ogółem: 372.00 g; W tym cukry: 85.48 g; Błonnik pok.: 24.23 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 2075.81 kcal; Białko ogółem: 68.73 g; Tłuszcz: 64.51 g; Kw. tł. nasy.: 31.35 g; Węglowodany ogółem: 318.51 g; W tym cukry: 90.20 g; Błonnik pok.: 29.38 g; Sól: 5.54 g;	Wartość energetyczna: 2525.19 kcal; Białko ogółem: 74.95 g; Tłuszcz: 72.27 g; Kw. tł. nasy.: 32.60 g; Węglowodany ogółem: 405.79 g; W tym cukry: 91.98 g; Błonnik pok.: 28.30 g; Sól: 4.26 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmlieczna	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Specjalna	
2025-02-03 poniedziałek	Śniadanie	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 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	Płatki jęczmieńne 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	Płatki jęczmieńna 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	Płatki jęczmieńna 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 z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmieńne 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 Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy *(bez glutenu) 100 ml (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 350 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z selera i jabłka () 100 g (<u>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>) Ziemniaki gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z selera i jabłka () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) 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>) Kotlety ziemniaczane () 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)			
	Kolacja	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	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 mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, 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 Pasta z fasoli 80 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN		Pomarańcza 1 szt. 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2026.04 kcal; Białko ogółem: 56.96 g; Tłuszcz: 60.41 g; Kw. tł. nasy.: 22.78 g; Węglowodany ogółem: 324.55 g; W tym cukry: 92.65 g; Błonnik pok.: 29.95 g; Sól: 4.83 g;	Wartość energetyczna: 1992.87 kcal; Białko ogółem: 52.24 g; Tłuszcz: 50.00 g; Kw. tł. nasy.: 7.68 g; Węglowodany ogółem: 350.79 g; W tym cukry: 77.38 g; Błonnik pok.: 39.40 g; Sól: 9.24 g;	Wartość energetyczna: 2265.97 kcal; Białko ogółem: 82.41 g; Tłuszcz: 62.66 g; Kw. tł. nasy.: 27.30 g; Węglowodany ogółem: 360.37 g; W tym cukry: 104.67 g; Błonnik pok.: 34.21 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 2250.75 kcal; Białko ogółem: 79.32 g; Tłuszcz: 72.05 g; Kw. tł. nasy.: 37.96 g; Węglowodany ogółem: 341.00 g; W tym cukry: 92.20 g; Błonnik pok.: 38.20 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2351.89 kcal; Białko ogółem: 58.47 g; Tłuszcz: 53.99 g; Kw. tł. nasy.: 7.65 g; Węglowodany ogółem: 434.12 g; W tym cukry: 79.00 g; Błonnik pok.: 56.81 g; Sól: 7.52 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmlieczna	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Specjalna	
2025-02-04 wtorek	Śniadanie	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 Sałata 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 Sałata 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 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	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 Sałata 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 Hummus 60 g (<u>SEZ</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		II ŚN		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)		
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami (bez glutenu) () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Makaron bezglutenowy 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy (bez glutenu)* 100 ml Dyńia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron z warzywami*- dieta BM 300 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron z warzywami*- dieta BM 300 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* 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	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	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>) 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>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z brokuła * 80 g Rukola 10 g Pomidor 60 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
		PN	Chrupki kukurydziane 20 g	Wafle ryżowe 30 g	Chrupki kukurydziane 20 g	
		Wartość energetyczna: 2026.92 kcal; Białko ogółem: 73.64 g; Tłuszcz: 60.91 g; Kw. tł. nasy.: 25.18 g; Węglowodany ogółem: 297.38 g; W tym cukry: 53.32 g; Błonnik pok.: 16.91 g; Sól: 5.95 g;	Wartość energetyczna: 2046.35 kcal; Białko ogółem: 85.47 g; Tłuszcz: 42.88 g; Kw. tł. nasy.: 11.03 g; Węglowodany ogółem: 337.14 g; W tym cukry: 42.94 g; Błonnik pok.: 25.57 g; Sól: 9.09 g;	Wartość energetyczna: 2508.63 kcal; Białko ogółem: 107.47 g; Tłuszcz: 62.52 g; Kw. tł. nasy.: 29.22 g; Węglowodany ogółem: 383.69 g; W tym cukry: 75.95 g; Błonnik pok.: 21.09 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2164.62 kcal; Białko ogółem: 62.42 g; Tłuszcz: 48.07 g; Kw. tł. nasy.: 23.34 g; Węglowodany ogółem: 378.81 g; W tym cukry: 62.08 g; Błonnik pok.: 25.70 g; Sól: 5.90 g;	Wartość energetyczna: 1973.37 kcal; Białko ogółem: 49.24 g; Tłuszcz: 47.70 g; Kw. tł. nasy.: 6.65 g; Węglowodany ogółem: 346.06 g; W tym cukry: 44.90 g; Błonnik pok.: 30.27 g; Sól: 7.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Specjalna	
2025-02-05 środa	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL. GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) 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	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE. GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE. GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL. GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Dżem 40 g Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		II ŚN		Budyń o smaku śmietankowym/p z/c 150 ml (MLE.)		
	Obiad	Ryżowa () 350 ml (MLE. SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 100 ml (SEL.) Buraczki oprószone () (bez glutenu) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ. SEL.) Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlety z buraka i kaszy jęczmiennej - dieta (pieczone) 100 g (GLU PSZ. JAJ. GLU JĘCZ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ. SEL.) Cwikła z chrzanem b/c () 200 g (MLE. SOJ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlety z buraka i kaszy jęczmiennej . 100 g (GLU PSZ. GLU JĘCZ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ. SEL.) Kalafior gotowany z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
		PD		Chrupki kukurydziane 20 g		
	Kolacja	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 Sałata zielona 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 Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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 Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Paszтет z ciecierzycy () 60 g (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z ciecierzycy z warzywami () 80 g (SEL.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		PN	Banan 1szt. 1 szt		Mandarynka 1 szt	Banan 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2065.66 kcal; Białko ogółem: 71.21 g; Tłuszcz: 51.20 g; Kw. tł. nasy.: 20.44 g; Węglowodany ogółem: 336.80 g; W tym cukry: 98.51 g; Błonnik pok.: 19.23 g; Sól: 3.82 g;	Wartość energetyczna: 1997.30 kcal; Białko ogółem: 65.05 g; Tłuszcz: 27.67 g; Kw. tł. nasy.: 6.58 g; Węglowodany ogółem: 387.09 g; W tym cukry: 106.85 g; Błonnik pok.: 30.85 g; Sól: 7.53 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: 2140.03 kcal; Białko ogółem: 66.22 g; Tłuszcz: 57.35 g; Kw. tł. nasy.: 23.12 g; Węglowodany ogółem: 351.62 g; W tym cukry: 82.95 g; Błonnik pok.: 34.42 g; Sól: 5.57 g;	Wartość energetyczna: 2153.92 kcal; Białko ogółem: 50.06 g; Tłuszcz: 46.58 g; Kw. tł. nasy.: 6.04 g; Węglowodany ogółem: 398.81 g; W tym cukry: 99.01 g; Błonnik pok.: 41.88 g; Sól: 6.17 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Specjalna
2025-02-06 czwartek	Sniadanie	Makaron bezglutenowy na mleku/p 350 ml (MLE ,)	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU PSZ, SEL ,)	Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE ,)	Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL ,)
		Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g (MLE ,) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE ,) Pomidor 60 g Sałata zielona 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 Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ ,) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 12,5 g (MLE ,) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE ,) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 12,5 g (MLE ,) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE ,) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE ,)		
	Obiad	Ziemniaczana (bez glutenu) () 350 ml (MLE, SEL ,)	Ziemniaczana (bez mleka) () 350 ml (GLU PSZ, SEL ,)	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,)	Ziemniaczana (bez mleka) () 350 ml (GLU PSZ, SEL ,)
		Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL ,)	Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL ,)	Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL ,)	Risotto wegetariańskie* 300 g (SEL ,)
		Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml	Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ ,)	Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ ,)	Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ ,)
		Brokuł gotowany* 200 g	Brokuł gotowany* 200 g	Brokuł gotowany* 200 g	Brokuł gotowany* 200 g
		Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Herbatniki Be Be 16g 1 szt (GLU PSZ, MLE ,)		
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g (MLE ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,)
		Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ ,)	Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt	Masło extra 82% 12,5 g (MLE ,)	Masło extra 82% 12,5 g (MLE ,)
		Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL ,)	Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ ,)	Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ ,)	Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ ,)
		Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL ,)	Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL ,)	Sałatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR ,)
			Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,)
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2207.57 kcal; Białko ogółem: 72.82 g; Tłuszcz: 66.58 g; Kw. tł. nasy.: 23.44 g; Węglowodany ogółem: 336.65 g; W tym cukry: 82.56 g; Błonnik pok.: 21.14 g; Sól: 3.85 g;	Wartość energetyczna: 2153.21 kcal; Białko ogółem: 69.86 g; Tłuszcz: 52.76 g; Kw. tł. nasy.: 10.91 g; Węglowodany ogółem: 362.24 g; W tym cukry: 65.88 g; Błonnik pok.: 29.41 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 2517.86 kcal; Białko ogółem: 98.76 g; Tłuszcz: 67.76 g; Kw. tł. nasy.: 27.64 g; Węglowodany ogółem: 388.84 g; W tym cukry: 98.92 g; Błonnik pok.: 24.18 g; Sól: 6.01 g;	Wartość energetyczna: 2198.63 kcal; Białko ogółem: 68.63 g; Tłuszcz: 58.11 g; Kw. tł. nasy.: 22.99 g; Węglowodany ogółem: 362.38 g; W tym cukry: 91.27 g; Błonnik pok.: 28.81 g; Sól: 7.23 g;
		Wartość energetyczna: 2224.30 kcal; Białko ogółem: 52.05 g; Tłuszcz: 44.95 g; Kw. tł. nasy.: 5.99 g; Węglowodany ogółem: 423.28 g; W tym cukry: 72.71 g; Błonnik pok.: 43.77 g; Sól: 7.75 g;			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Specjalna	
2025-02-07 piątek	Śniadanie	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>) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Dżem 40 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Dżem 20 g Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Dżem 20 g Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Dżem 40 g Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		II ŚN		Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)		
2025-02-07 piątek	Obiad	Dyniowa z makaronem (bez glutenu) () 350 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) 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>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) 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>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) 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>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlety z soczewicy () 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) 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>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlety z soczewicy (). 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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
		PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
2025-02-07 piątek	Kolacja	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	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>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta warzywna* 80 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		PN	Wafle ryżowe 30 g	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 16g 1 szt (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)	Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2229.20 kcal; Białko ogółem: 78.95 g; Tłuszcz: 69.58 g; Kw. tł. nasy.: 23.48 g; Węglowodany ogółem: 330.27 g; W tym cukry: 82.14 g; Błonnik pok.: 27.32 g; Sól: 3.43 g;	Wartość energetyczna: 2095.91 kcal; Białko ogółem: 76.21 g; Tłuszcz: 43.59 g; Kw. tł. nasy.: 7.78 g; Węglowodany ogółem: 366.09 g; W tym cukry: 80.33 g; Błonnik pok.: 38.08 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2520.15 kcal; Białko ogółem: 113.06 g; Tłuszcz: 70.95 g; Kw. tł. nasy.: 28.08 g; Węglowodany ogółem: 371.94 g; W tym cukry: 102.52 g; Błonnik pok.: 30.28 g; Sól: 6.01 g;	Wartość energetyczna: 2398.92 kcal; Białko ogółem: 76.86 g; Tłuszcz: 71.45 g; Kw. tł. nasy.: 23.81 g; Węglowodany ogółem: 378.11 g; W tym cukry: 97.25 g; Błonnik pok.: 35.45 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 2340.13 kcal; Białko ogółem: 54.29 g; Tłuszcz: 59.63 g; Kw. tł. nasy.: 7.20 g; Węglowodany ogółem: 417.53 g; W tym cukry: 89.24 g; Błonnik pok.: 48.10 g; Sól: 7.09 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Specjalna	
2025-02-08 sobota	Śniadanie	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 Sałata 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 Sałata 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 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Pomidor 60 g Sałata 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.) Hummus 60 g (SEZ.) Rzodkiew biała 60 g Sałata 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 Hummus 60 g (SEZ.) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		II ŚN		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml		
2025-02-08 sobota	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Gulasz wieprzowy- dieta (bez glutenu) 130 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.) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 130 g (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 130 g (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 130 g (GLU PSZ, SEL.) 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 (bez mleka) () 350 ml (SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 130 g (GLU PSZ, SEL.) 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
		PD		Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek 20 g (MLE.)		
2025-02-08 sobota	Kolacja	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	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) 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 JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
		PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)	Jabłko 1 szt 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)	Jabłko 1 szt 1 szt
		Wartość energetyczna: 2297.25 kcal; Białko ogółem: 70.17 g; Tłuszcz: 83.64 g; Kw. tł. nasy.: 31.01 g; Węglowodany ogółem: 323.66 g; W tym cukry: 70.75 g; Błonnik pok.: 20.43 g; Sól: 4.44 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;	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: 2168.93 kcal; Białko ogółem: 54.00 g; Tłuszcz: 55.02 g; Kw. tł. nasy.: 7.21 g; Węglowodany ogółem: 380.18 g; W tym cukry: 64.26 g; Błonnik pok.: 39.47 g; Sól: 8.42 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Specjalna	
2025-02-09 niedziela	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku/p 350 ml (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU PSZ. SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) 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	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (GLU PSZ. MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (GLU PSZ. MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU PSZ. SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)			
	Obiad	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 350 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Bulion warzywny z makaronem * 350 ml (GLU PSZ. SEL.) Makaron z warzywami* 300 g (GLU PSZ. MLE.) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Bulion warzywny z makaronem * 350 ml (GLU PSZ. SEL.) Makaron z warzywami*- dieta BM 300 g (GLU PSZ. SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)		
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 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 Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	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.) Ser żółty 60 g (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Hummus 60 g (SEZ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)
PN	Chrupki kukurydziane 20 g		Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ. MLE.)		Chrupki kukurydziane 20 g	
	Wartość energetyczna: 2173.08 kcal; Białko ogółem: 93.93 g; Tłuszcz: 72.76 g; Kw. tł. nasy.: 28.27 g; Węglowodany ogółem: 293.09 g; W tym cukry: 56.47 g; Błonnik pok.: 20.28 g; Sól: 4.74 g;	Wartość energetyczna: 2028.09 kcal; Białko ogółem: 87.39 g; Tłuszcz: 47.23 g; Kw. tł. nasy.: 11.73 g; Węglowodany ogółem: 327.51 g; W tym cukry: 57.72 g; Błonnik pok.: 29.51 g; Sól: 8.26 g;	Wartość energetyczna: 2548.97 kcal; Białko ogółem: 126.61 g; Tłuszcz: 72.89 g; Kw. tł. nasy.: 31.02 g; Węglowodany ogółem: 360.76 g; W tym cukry: 83.40 g; Błonnik pok.: 25.05 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2096.03 kcal; Białko ogółem: 82.36 g; Tłuszcz: 61.26 g; Kw. tł. nasy.: 32.14 g; Węglowodany ogółem: 318.56 g; W tym cukry: 69.44 g; Błonnik pok.: 24.42 g; Sól: 6.65 g;	Wartość energetyczna: 1885.68 kcal; Białko ogółem: 51.17 g; Tłuszcz: 45.27 g; Kw. tł. nasy.: 6.51 g; Węglowodany ogółem: 331.21 g; W tym cukry: 46.81 g; Błonnik pok.: 32.18 g; Sól: 7.09 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Specjalna	
2025-02-10 poniedziałek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw oslonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw oslonce niejadalnej 60 g (SOJ.) 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.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw oslonce 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 wywarze jarzynowym 350 ml (SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli 80 g Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		Budyń o smaku śmietankowym/p z/c 150 ml (MLE.)			
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) () 350 ml (MLE, SEL.) Ryż z jabłkami 350 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g (SOJ, SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkami 350 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkami 350 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g (SOJ, SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Chrupki kukurydziane 20 g			
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (SEL.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 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 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (SEL.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta warzywna () 80 g (SEL.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2233.40 kcal; Białko ogółem: 54.70 g; Tłuszcz: 72.78 g; Kw. tł. nasy.: 25.85 g; Węglowodany ogółem: 351.63 g; W tym cukry: 76.61 g; Błonnik pok.: 28.33 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 1925.95 kcal; Białko ogółem: 57.37 g; Tłuszcz: 51.71 g; Kw. tł. nasy.: 9.19 g; Węglowodany ogółem: 324.42 g; W tym cukry: 61.33 g; Błonnik pok.: 33.81 g; Sól: 12.28 g;	Wartość energetyczna: 2533.54 kcal; Białko ogółem: 84.08 g; Tłuszcz: 63.29 g; Kw. tł. nasy.: 24.39 g; Węglowodany ogółem: 425.28 g; W tym cukry: 107.64 g; Błonnik pok.: 33.72 g; Sól: 8.53 g;	Wartość energetyczna: 2208.54 kcal; Białko ogółem: 74.67 g; Tłuszcz: 51.60 g; Kw. tł. nasy.: 22.75 g; Węglowodany ogółem: 378.10 g; W tym cukry: 86.89 g; Błonnik pok.: 33.21 g; Sól: 8.90 g;	Wartość energetyczna: 2035.35 kcal; Białko ogółem: 57.03 g; Tłuszcz: 46.94 g; Kw. tł. nasy.: 6.29 g; Węglowodany ogółem: 369.22 g; W tym cukry: 68.86 g; Błonnik pok.: 46.76 g; Sól: 10.12 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Specjalna
2025-02-11 wtorek	Śniadanie	Ryż na mleku/p 350 ml (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL. GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE. GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE. GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Hummus 60 g (SEZ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL. GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus 60 g (SEZ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN			Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)		
	Obiad	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu) () 350 ml (MLE. SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 100 ml (MLE.) Marchew oprószana z olejem () (bez glutenu) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) (*) 350 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 100 ml (GLU PSZ.) Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ. MLE.) Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ. JAJ. MLE. może zawierać: SOJ. ORZ. GOR. SEZ.) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml (GLU PSZ. SEL.) Kotlety ziemniaczane () 300 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 100 ml (GLU PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtusty 20 g (MLE.)		
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g 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 Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z brokuła * 80 g Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt		Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Wartość energetyczna: 1945.01 kcal; Białko ogółem: 68.57 g; Tłuszcz: 55.76 g; Kw. tł. nasy.: 20.70 g; Węglowodany ogółem: 300.80 g; W tym cukry: 70.70 g; Błonnik pok.: 22.08 g; Sól: 5.23 g;	Wartość energetyczna: 1845.09 kcal; Białko ogółem: 75.95 g; Tłuszcz: 31.93 g; Kw. tł. nasy.: 6.24 g; Węglowodany ogółem: 327.43 g; W tym cukry: 64.60 g; Błonnik pok.: 29.33 g; Sól: 9.29 g;	Wartość energetyczna: 2328.30 kcal; Białko ogółem: 99.92 g; Tłuszcz: 60.49 g; Kw. tł. nasy.: 27.39 g; Węglowodany ogółem: 358.55 g; W tym cukry: 90.47 g; Błonnik pok.: 25.22 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2406.62 kcal; Białko ogółem: 71.30 g; Tłuszcz: 86.94 g; Kw. tł. nasy.: 32.13 g; Węglowodany ogółem: 340.09 g; W tym cukry: 81.65 g; Błonnik pok.: 24.41 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2134.24 kcal; Białko ogółem: 47.51 g; Tłuszcz: 61.39 g; Kw. tł. nasy.: 7.43 g; Węglowodany ogółem: 359.86 g; W tym cukry: 64.98 g; Błonnik pok.: 34.24 g; Sól: 9.23 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Specjalna
2025-02-12 środa	Śniadanie	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>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u> , <u>GLU OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 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	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>) 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</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>) 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 wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u> , <u>GLU OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN			Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		
	Obiad	Ziemniaczana (bez glutenu) () 350 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy (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</u> , <u>SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Sos jarzynowy () 50 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</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</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Kaszotto jęczmiennie z warzywami wegetariańskie* 300 g (<u>SEL</u> , <u>GLU JĘCZ</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Kaszotto jęczmiennie z warzywami wegetariańskie* 300 g (<u>SEL</u> , <u>GLU JĘCZ</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>)			
	Kolacja	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</u> , <u>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	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</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 40 g Pasta warzywna () 60 g (<u>SEL</u>) Ogórek kiszony 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>)
	PN		Banan 1szt. 1 szt			
		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;	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: 2133.51 kcal; Białko ogółem: 53.66 g; Tłuszcz: 41.54 g; Kw. tł. nasy.: 5.99 g; Węglowodany ogółem: 406.95 g; W tym cukry: 99.03 g; Błonnik pok.: 42.63 g; Sól: 6.93 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Specjalna	
2025-02-13 czwartek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ.) 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 (GLU PSZ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ.) Słupki z warzyw () 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Pasztet z fasoli () 60 g (GLU PSZ, JAJ.) 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 (GLU PSZ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli 80 g Słupki z warzyw () 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)			
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami (bez glutenu) () 350 ml (MLE, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym BG, z miesa wieprzowego () 300 g (SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron z sosem bolognese, z top wp -dieta () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem bolognese, z top wp -dieta () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z warzywami* 300 g (GLU PSZ, MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g Surówka z rzodkwi i jabłka () 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron z warzywami*- dieta BM 300 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g (SOJ.)			
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 100 g 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem/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.) Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	PN	Chrupki kukurydziane 20 g		Herbatniki Be Be 16g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)		Chrupki kukurydziane 20 g
	Wartość energetyczna: 2071.72 kcal; Białko ogółem: 58.07 g; Tłuszcz: 72.38 g; Kw. tł. nasy.: 25.25 g; Węglowodany ogółem: 298.75 g; W tym cukry: 49.18 g; Błonnik pok.: 15.14 g; Sól: 4.31 g;	Wartość energetyczna: 2065.50 kcal; Białko ogółem: 72.39 g; Tłuszcz: 52.22 g; Kw. tł. nasy.: 11.18 g; Węglowodany ogółem: 335.34 g; W tym cukry: 41.62 g; Błonnik pok.: 24.80 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 2451.06 kcal; Białko ogółem: 97.51 g; Tłuszcz: 77.95 g; Kw. tł. nasy.: 32.16 g; Węglowodany ogółem: 345.67 g; W tym cukry: 65.18 g; Błonnik pok.: 16.96 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2125.63 kcal; Białko ogółem: 67.45 g; Tłuszcz: 61.38 g; Kw. tł. nasy.: 26.29 g; Węglowodany ogółem: 338.08 g; W tym cukry: 61.49 g; Błonnik pok.: 28.40 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 2046.69 kcal; Białko ogółem: 60.26 g; Tłuszcz: 39.96 g; Kw. tł. nasy.: 5.74 g; Węglowodany ogółem: 376.84 g; W tym cukry: 43.67 g; Błonnik pok.: 38.56 g; Sól: 6.34 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Specjalna	
2025-02-14 piątek	Śniadanie	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>) 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, 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 Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka 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>) 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, 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	Makaron 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 Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		II ŚN		Chrupki kukurydziane 20 g		
2025-02-14 piątek	Obiad	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) 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 JEJCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) 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 JEJCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) 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 JEJCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlety z soczewicy () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) 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 (bez mleka) () 350 ml (<u>SEL, GLU JEJCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlety z soczewicy (). 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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
		PD		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
2025-02-14 piątek	Kolacja	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 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g 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>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z 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 JEJCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ciecierzycy z warzywami () 80 g (<u>SEL.</u>) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		PN	Wafle ryżowe 30 g		Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2160.54 kcal; Białko ogółem: 79.22 g; Tłuszcz: 64.58 g; Kw. tł. nasy.: 23.99 g; Węglowodany ogółem: 321.47 g; W tym cukry: 73.33 g; Błonnik pok.: 22.33 g; Sól: 3.32 g;	Wartość energetyczna: 1975.80 kcal; Białko ogółem: 74.94 g; Tłuszcz: 36.70 g; Kw. tł. nasy.: 7.20 g; Węglowodany ogółem: 349.37 g; W tym cukry: 66.68 g; Błonnik pok.: 30.42 g; Sól: 6.26 g;	Wartość energetyczna: 2381.52 kcal; Białko ogółem: 107.89 g; Tłuszcz: 57.70 g; Kw. tł. nasy.: 23.10 g; Węglowodany ogółem: 369.54 g; W tym cukry: 86.41 g; Błonnik pok.: 25.03 g; Sól: 5.11 g;	Wartość energetyczna: 2329.31 kcal; Białko ogółem: 76.42 g; Tłuszcz: 68.72 g; Kw. tł. nasy.: 22.71 g; Węglowodany ogółem: 364.48 g; W tym cukry: 78.38 g; Błonnik pok.: 30.10 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 2399.33 kcal; Białko ogółem: 63.75 g; Tłuszcz: 59.72 g; Kw. tł. nasy.: 6.94 g; Węglowodany ogółem: 415.80 g; W tym cukry: 66.28 g; Błonnik pok.: 43.17 g; Sól: 6.43 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Specjalna	
2025-02-15 sobota	Śniadanie	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	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 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	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>) 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	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 Pomidor 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z brokuła * 80 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)			
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu) () 350 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () (bez glutenu) 130 g (<u>SEL.</u>) 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>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 130 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) 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>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 130 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) 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>) Ryż na sypko 200 g Kotlet z fasoli i marchwi () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka 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 (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Kotlet z fasoli i marchwi () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka 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
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt			
	Kolacja	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	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 100 g (<u>GLU PSZ. SOJ. SEL.</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>) Hummus 60 g (<u>SEZ.</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus 60 g (<u>SEZ.</u>) Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)
PN	Jabłko 1 szt 1 szt		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>)	Jabłko 1 szt 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2084.18 kcal; Białko ogółem: 55.34 g; Tłuszcz: 67.89 g; Kw. tł. nasy.: 22.86 g; Węglowodany ogółem: 319.93 g; W tym cukry: 72.14 g; Błonnik pok.: 20.19 g; Sól: 5.48 g;	Wartość energetyczna: 2021.34 kcal; Białko ogółem: 64.40 g; Tłuszcz: 47.28 g; Kw. tł. nasy.: 9.79 g; Węglowodany ogółem: 348.50 g; W tym cukry: 61.88 g; Błonnik pok.: 29.59 g; Sól: 9.19 g;	Wartość energetyczna: 2565.95 kcal; Białko ogółem: 84.44 g; Tłuszcz: 79.06 g; Kw. tł. nasy.: 31.23 g; Węglowodany ogółem: 392.85 g; W tym cukry: 87.07 g; Błonnik pok.: 27.51 g; Sól: 6.13 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: 2253.90 kcal; Białko ogółem: 48.83 g; Tłuszcz: 69.34 g; Kw. tł. nasy.: 8.06 g; Węglowodany ogółem: 370.17 g; W tym cukry: 64.54 g; Błonnik pok.: 35.12 g; Sól: 8.00 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Specjalna	
2025-02-16 niedziela	Śniadanie	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>) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt 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 Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt 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>) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt 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>) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt 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 Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		Budyń o smaku śmietankowym/p z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)			
	Obiad	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, 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 makaronem (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kotlety ziemniaczane () 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g (<u>SOJ.</u>)			
	Kolacja	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 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>) Rzodkiewka 60 g Sałata zielona 10 g 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 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 makiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g Rzodkiewka 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Pieczynko chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Ciasto drożdżowe 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)		Pieczynko chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2056.97 kcal; Białko ogółem: 84.32 g; Tłuszcz: 50.62 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 322.64 g; W tym cukry: 70.52 g; Błonnik pok.: 20.60 g; Sól: 3.68 g;	Wartość energetyczna: 2028.92 kcal; Białko ogółem: 79.43 g; Tłuszcz: 25.75 g; Kw. tł. nasy.: 7.01 g; Węglowodany ogółem: 383.07 g; W tym cukry: 57.21 g; Błonnik pok.: 29.68 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2804.17 kcal; Białko ogółem: 123.06 g; Tłuszcz: 73.15 g; Kw. tł. nasy.: 34.26 g; Węglowodany ogółem: 423.93 g; W tym cukry: 100.66 g; Błonnik pok.: 25.16 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 2476.45 kcal; Białko ogółem: 78.26 g; Tłuszcz: 86.34 g; Kw. tł. nasy.: 42.22 g; Węglowodany ogółem: 355.98 g; W tym cukry: 83.92 g; Błonnik pok.: 25.29 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2260.48 kcal; Białko ogółem: 57.62 g; Tłuszcz: 49.39 g; Kw. tł. nasy.: 6.25 g; Węglowodany ogółem: 412.65 g; W tym cukry: 64.77 g; Błonnik pok.: 40.19 g; Sól: 6.26 g;

Oznaczenia alergenów:

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