

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	LUBA- Papkowata	
2025-01-06 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) 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 JECZ.</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 JECZ.</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 JECZ.</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 JECZ.</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 makreli wędzonej** 80 g (<u>RYB, MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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	Papka Ob () 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)
	II ŚN		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</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 () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet z kurczaka gotowany 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>) Filet z kurczaka gotowany 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>) Filet z kurczaka gotowany 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 pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</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* b/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)	
	PD		Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 młkiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Papka Ob () 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)	
	PN		Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2265.76 kcal; Białko ogółem: 99.12 g; Tłuszcz: 61.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.99 g; Węglowodany ogółem: 341.51 g; W tym cukry: 77.32 g; Błonnik pok.: 31.52 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 1703.97 kcal; Białko ogółem: 88.22 g; Tłuszcz: 42.43 g; Kw. tł. nasy.: 16.35 g; Węglowodany ogółem: 249.02 g; W tym cukry: 54.32 g; Błonnik pok.: 21.09 g; Sól: 4.39 g;	Wartość energetyczna: 2287.66 kcal; Białko ogółem: 107.63 g; Tłuszcz: 56.25 g; Kw. tł. nasy.: 24.42 g; Węglowodany ogółem: 346.49 g; W tym cukry: 81.46 g; Błonnik pok.: 26.65 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 2287.17 kcal; Białko ogółem: 107.62 g; Tłuszcz: 56.25 g; Kw. tł. nasy.: 24.42 g; Węglowodany ogółem: 346.38 g; W tym cukry: 81.38 g; Błonnik pok.: 26.63 g; Sól: 6.04 g;	Wartość energetyczna: 2193.69 kcal; Białko ogółem: 106.92 g; Tłuszcz: 46.58 g; Kw. tł. nasy.: 13.32 g; Węglowodany ogółem: 345.46 g; W tym cukry: 80.84 g; Błonnik pok.: 26.63 g; Sól: 6.08 g;	Wartość energetyczna: 2067.32 kcal; Białko ogółem: 101.13 g; Tłuszcz: 58.89 g; Kw. tł. nasy.: 17.72 g; Węglowodany ogółem: 297.84 g; W tym cukry: 49.54 g; Błonnik pok.: 45.49 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 1987.50 kcal; Białko ogółem: 98.91 g; Tłuszcz: 71.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 258.96 g; W tym cukry: 30.48 g; Błonnik pok.: 42.15 g; Sól: 2.82 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	LUBA- Papkowata	
2025-01-07 wtorek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 12,5 g (MLE,) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wleprzowych pieczony 60 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) 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	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 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 12,5 g (MLE,) 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,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt 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	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	Papka Ob () 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,)
		II SN	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE,)				Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,)	
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą * 130 g (GLU PSZ, SEL,) Surówka z selera i jabłka () 100 g (MLE, SEL,) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 250 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 120 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Sos koperkowy * 50 ml (GLU PSZ, MLE,) Surówka z marchwi z olejem () 160 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka () 100 g (MLE, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 350 ml (SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Sos chrzanowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SOJ,) Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (MLE, SEL,) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,)
		PD	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Twarożek 20 g (MLE,)				Jabłko 1 szt 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 12,5 g (MLE,) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wleprzowiny, 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 wleprzowiny, 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 wleprzowiny, 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 wleprzowiny, 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 wleprzowiny, parzona 60 g (SOJ,) Pomidor b/skórki 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wleprzowiny, parzona 60 g (SOJ,) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Papka Ob () 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,)
		PN	Wafle ryżowe 30 g		Chrupki kukurydziane 20 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ,)	
		Wartość energetyczna: 2085.20 kcal; Białko ogółem: 65.71 g; Tłuszcz: 56.07 g; Kw. tł. nasy.: 25.44 g; Węglowodany ogółem: 343.11 g; W tym cukry: 68.59 g; Błonnik pok.: 33.98 g; Sól: 9.30 g;	Wartość energetyczna: 1503.50 kcal; Białko ogółem: 59.61 g; Tłuszcz: 40.78 g; Kw. tł. nasy.: 17.82 g; Węglowodany ogółem: 232.77 g; W tym cukry: 41.96 g; Błonnik pok.: 19.28 g; Sól: 5.49 g;	Wartość energetyczna: 2024.05 kcal; Białko ogółem: 70.90 g; Tłuszcz: 50.60 g; Kw. tł. nasy.: 24.69 g; Węglowodany ogółem: 333.57 g; W tym cukry: 68.14 g; Błonnik pok.: 26.85 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 2079.95 kcal; Białko ogółem: 82.52 g; Tłuszcz: 56.06 g; Kw. tł. nasy.: 24.05 g; Węglowodany ogółem: 323.01 g; W tym cukry: 63.07 g; Błonnik pok.: 23.52 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 1986.47 kcal; Białko ogółem: 81.83 g; Tłuszcz: 46.38 g; Kw. tł. nasy.: 12.95 g; Węglowodany ogółem: 322.10 g; W tym cukry: 62.54 g; Błonnik pok.: 23.52 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 1713.18 kcal; Białko ogółem: 63.61 g; Tłuszcz: 45.86 g; Kw. tł. nasy.: 14.18 g; Węglowodany ogółem: 283.36 g; W tym cukry: 45.25 g; Błonnik pok.: 45.17 g; Sól: 9.17 g;	Wartość energetyczna: 1987.50 kcal; Białko ogółem: 98.91 g; Tłuszcz: 71.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 258.96 g; W tym cukry: 30.48 g; Błonnik pok.: 42.15 g; Sól: 2.82 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	LUBA- Papkowata	
2025-01-08 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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 z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)
	II ŚN		Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 150 ml (<u>MLE</u>)				Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 150 ml (<u>MLE</u>)	
2025-01-08 środa	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet mielony drobiowy 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kalaflor gotowany* 100 g Buraczki oprószane () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószane () 160 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/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 oprószane () 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>) Kalaflor gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Papka Ob () 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)
	PD		Chrupki kukurydziane 20 g			Mandarynka 1 szt		
2025-01-08 środa	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Paszтет z ciecierzycy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt 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>)	Papka Ob () 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)
	PN	Mandarynka 1 szt		Banan 1szt. 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2832.42 kcal; Białko ogółem: 108.49 g; Tłuszcz: 101.14 g; Kw. tł. nasy.: 33.43 g; Węglowodany ogółem: 386.10 g; W tym cukry: 73.17 g; Błonnik pok.: 38.69 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 1650.85 kcal; Białko ogółem: 72.19 g; Tłuszcz: 38.11 g; Kw. tł. nasy.: 16.00 g; Węglowodany ogółem: 264.61 g; W tym cukry: 87.28 g; Błonnik pok.: 19.30 g; Sól: 4.02 g;	Wartość energetyczna: 2299.98 kcal; Białko ogółem: 89.40 g; Tłuszcz: 57.71 g; Kw. tł. nasy.: 26.64 g; Węglowodany ogółem: 368.24 g; W tym cukry: 109.47 g; Błonnik pok.: 25.09 g; Sól: 5.76 g;	Wartość energetyczna: 2299.01 kcal; Białko ogółem: 89.37 g; Tłuszcz: 57.71 g; Kw. tł. nasy.: 26.64 g; Węglowodany ogółem: 368.01 g; W tym cukry: 109.32 g; Błonnik pok.: 25.04 g; Sól: 5.75 g;	Wartość energetyczna: 2220.90 kcal; Białko ogółem: 89.25 g; Tłuszcz: 49.08 g; Kw. tł. nasy.: 15.64 g; Węglowodany ogółem: 368.01 g; W tym cukry: 109.28 g; Błonnik pok.: 25.07 g; Sól: 5.82 g;	Wartość energetyczna: 1915.07 kcal; Białko ogółem: 82.39 g; Tłuszcz: 47.80 g; Kw. tł. nasy.: 12.96 g; Węglowodany ogółem: 306.70 g; W tym cukry: 46.88 g; Błonnik pok.: 43.72 g; Sól: 5.77 g;	Wartość energetyczna: 1987.50 kcal; Białko ogółem: 98.91 g; Tłuszcz: 71.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 258.96 g; W tym cukry: 30.48 g; Błonnik pok.: 42.15 g; Sól: 2.82 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	LUBA- Papkowata	
2025-01-09 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i cebuli 80 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)
	II ŚN		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE,</u>)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)		
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z marchwi i selera z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 250 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Brokuł gotowany* 160 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c () 100 g (<u>SEL,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Papka Ob () 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)
	PD		Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)		Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Papka Ob () 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)
	PN		Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Jabłko pieczone 150 g	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konszerwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g (<u>SOJ,</u>)		
		Wartość energetyczna: 2360.92 kcal; Białko ogółem: 85.17 g; Tłuszcz: 79.95 g; Kw. tł. nasy.: 31.33 g; Węglowodany ogółem: 340.12 g; W tym cukry: 68.49 g; Błonnik pok.: 32.65 g; Sól: 8.31 g;	Wartość energetyczna: 1699.40 kcal; Białko ogółem: 74.36 g; Tłuszcz: 52.86 g; Kw. tł. nasy.: 20.47 g; Węglowodany ogółem: 240.81 g; W tym cukry: 40.35 g; Błonnik pok.: 19.52 g; Sól: 4.24 g;	Wartość energetyczna: 2318.69 kcal; Białko ogółem: 93.28 g; Tłuszcz: 70.05 g; Kw. tł. nasy.: 29.76 g; Węglowodany ogółem: 340.88 g; W tym cukry: 65.66 g; Błonnik pok.: 24.57 g; Sól: 5.78 g;	Wartość energetyczna: 2393.21 kcal; Białko ogółem: 93.86 g; Tłuszcz: 70.65 g; Kw. tł. nasy.: 29.82 g; Węglowodany ogółem: 358.92 g; W tym cukry: 80.13 g; Błonnik pok.: 27.55 g; Sól: 5.78 g;	Wartość energetyczna: 2239.61 kcal; Białko ogółem: 93.13 g; Tłuszcz: 61.42 g; Kw. tł. nasy.: 18.76 g; Węglowodany ogółem: 340.65 g; W tym cukry: 65.47 g; Błonnik pok.: 24.55 g; Sól: 5.83 g;	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: 1987.50 kcal; Białko ogółem: 98.91 g; Tłuszcz: 71.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 258.96 g; W tym cukry: 30.48 g; Błonnik pok.: 42.15 g; Sól: 2.82 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	LUBA- Papkowata	
2025-01-10 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE,</u>) Dżem 20 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE,</u>) Dżem 20 g 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>) Dżem 20 g Twarożek 40 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>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Dżem 20 g Twarożek 40 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) 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	Papka Ob () 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	
		II ŚN	Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)			Stępki z warzyw () 100 g		
	Obiad	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, 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* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 160 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) 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 () 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	
		PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Papka Ob () 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)
		PN	Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE,</u>)	Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE,</u>)	
	Wartość energetyczna: 2420.03 kcal; Białko ogółem: 94.42 g; Tłuszcz: 76.63 g; Kw. tł. nasy.: 28.37 g; Węglowodany ogółem: 352.94 g; W tym cukry: 91.64 g; Błonnik pok.: 34.95 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 1728.56 kcal; Białko ogółem: 85.37 g; Tłuszcz: 56.26 g; Kw. tł. nasy.: 21.61 g; Węglowodany ogółem: 231.04 g; W tym cukry: 65.16 g; Błonnik pok.: 23.94 g; Sól: 4.38 g;	Wartość energetyczna: 2346.88 kcal; Białko ogółem: 100.31 g; Tłuszcz: 69.57 g; Kw. tł. nasy.: 27.63 g; Węglowodany ogółem: 344.67 g; W tym cukry: 95.22 g; Błonnik pok.: 31.77 g; Sól: 5.96 g;	Wartość energetyczna: 2318.50 kcal; Białko ogółem: 102.60 g; Tłuszcz: 64.77 g; Kw. tł. nasy.: 27.06 g; Węglowodany ogółem: 345.92 g; W tym cukry: 97.03 g; Błonnik pok.: 31.76 g; Sól: 5.65 g;	Wartość energetyczna: 2239.90 kcal; Białko ogółem: 102.47 g; Tłuszcz: 56.14 g; Kw. tł. nasy.: 16.06 g; Węglowodany ogółem: 345.80 g; W tym cukry: 96.92 g; Błonnik pok.: 31.76 g; Sól: 5.71 g;	Wartość energetyczna: 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: 1987.50 kcal; Białko ogółem: 98.91 g; Tłuszcz: 71.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 258.96 g; W tym cukry: 30.48 g; Błonnik pok.: 42.15 g; Sól: 2.82 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	LUBA- Papkowata	
2025-01-11 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku/p 350 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 12,5 g (MLE,) 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	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,) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,)
		II SN	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml				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		Grochowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Gulasz wieprzowy- dieta 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* b/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,)
		PD	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Twarożek 20 g (MLE,)				Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 12,5 g (MLE,) 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,)	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,)	Papka Ob () 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,)
		PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE,)					Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Ser żółty 20 g (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;	Wartość energetyczna: 2080.05 kcal; Białko ogółem: 87.67 g; Tłuszcz: 64.24 g; Kw. tł. nasy.: 18.84 g; Węglowodany ogółem: 309.17 g; W tym cukry: 41.11 g; Błonnik pok.: 43.20 g; Sól: 9.36 g;	Wartość energetyczna: 1987.50 kcal; Białko ogółem: 98.91 g; Tłuszcz: 71.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 258.96 g; W tym cukry: 30.48 g; Błonnik pok.: 42.15 g; Sól: 2.82 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	LUBA- Papkowata	
2025-01-12 niedziela	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)
	II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 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		Grysiowka () 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	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem (bez cukru) 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)
	PD		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Jabłko 1 szt 1 szt		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Papka Ob () 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)
	PN		Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)				Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2303.85 kcal; Białko ogółem: 110.22 g; Tłuszcz: 75.45 g; Kw. tł. nasy.: 31.03 g; Węglowodany ogółem: 308.29 g; W tym cukry: 63.62 g; Błonnik pok.: 26.34 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 1767.59 kcal; Białko ogółem: 98.17 g; Tłuszcz: 58.94 g; Kw. tł. nasy.: 23.80 g; Węglowodany ogółem: 220.48 g; W tym cukry: 45.91 g; Błonnik pok.: 17.64 g; Sól: 4.86 g;	Wartość energetyczna: 2338.83 kcal; Białko ogółem: 116.32 g; Tłuszcz: 71.16 g; Kw. tł. nasy.: 30.62 g; Węglowodany ogółem: 321.09 g; W tym cukry: 72.65 g; Błonnik pok.: 23.36 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2338.34 kcal; Białko ogółem: 116.31 g; Tłuszcz: 71.16 g; Kw. tł. nasy.: 30.62 g; Węglowodany ogółem: 320.97 g; W tym cukry: 72.57 g; Błonnik pok.: 23.33 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2202.81 kcal; Białko ogółem: 110.18 g; Tłuszcz: 59.20 g; Kw. tł. nasy.: 18.62 g; Węglowodany ogółem: 319.92 g; W tym cukry: 72.14 g; Błonnik pok.: 22.92 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2019.66 kcal; Białko ogółem: 104.83 g; Tłuszcz: 67.81 g; Kw. tł. nasy.: 20.57 g; Węglowodany ogółem: 266.36 g; W tym cukry: 46.41 g; Błonnik pok.: 38.68 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 1987.50 kcal; Białko ogółem: 98.91 g; Tłuszcz: 71.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 258.96 g; W tym cukry: 30.48 g; Błonnik pok.: 42.15 g; Sól: 2.82 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	LUBA- Papkowata	
2025-01-13 poniedziałek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 12,5 g (MLE ,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ ,) Sniadaniowa 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	kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (MLE ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 5 g (MLE ,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ ,) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 12,5 g (MLE ,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ ,) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 12,5 g (MLE ,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ ,) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ ,) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ ,) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL ,)
	II ŚN		Herbatniki Be Be 16g 1 szt (GLU PSZ, MLE ,)				Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 150 ml (MLE ,)	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Ryż z jabłkami 350 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (MLE ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Ryż z jabłkami 200 g Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Ryż z jabłkami 350 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (MLE ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml			Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Ryż (brązowy) z jabłkami 350 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (MLE ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL ,)
	PD		Chrupki kukurydziane 20 g				Wafle ryżowe 30 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 12,5 g (MLE ,) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (SEL ,) Pomidor 60 g Sałata zielona 1 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 5 g (MLE ,) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 70 g (SEL ,) Pomidor b/skórki 40 g 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 mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (SEL ,) Pomidor 60 g Sałata zielona 1 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 12,5 g (MLE ,) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (SEL ,) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 1 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (SEL ,) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 1 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (SEL ,) Pomidor 60 g Sałata zielona 1 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,)	Papka Ob () 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL ,)
	PN		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 5 g (MLE ,) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewiórzyny, parzona 20 g (SOJ ,)	
	Wartość energetyczna: 2086.22 kcal; Białko ogółem: 67.20 g; Tłuszcz: 51.31 g; Kw. tł. nasy.: 23.48 g; Węglowodany ogółem: 351.51 g; W tym cukry: 71.83 g; Błonnik pok.: 24.85 g; Sól: 9.49 g;	Wartość energetyczna: 1411.87 kcal; Białko ogółem: 52.77 g; Tłuszcz: 35.11 g; Kw. tł. nasy.: 14.05 g; Węglowodany ogółem: 230.17 g; W tym cukry: 41.22 g; Błonnik pok.: 15.98 g; Sól: 5.63 g;	Wartość energetyczna: 2139.50 kcal; Białko ogółem: 72.73 g; Tłuszcz: 51.66 g; Kw. tł. nasy.: 23.44 g; Węglowodany ogółem: 357.37 g; W tym cukry: 75.57 g; Błonnik pok.: 20.80 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2138.52 kcal; Białko ogółem: 72.69 g; Tłuszcz: 51.66 g; Kw. tł. nasy.: 23.44 g; Węglowodany ogółem: 357.37 g; W tym cukry: 75.42 g; Błonnik pok.: 20.75 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 2057.72 kcal; Białko ogółem: 72.52 g; Tłuszcz: 42.83 g; Kw. tł. nasy.: 12.36 g; Węglowodany ogółem: 356.98 g; W tym cukry: 75.27 g; Błonnik pok.: 20.75 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2014.17 kcal; Białko ogółem: 66.67 g; Tłuszcz: 49.04 g; Kw. tł. nasy.: 15.53 g; Węglowodany ogółem: 342.32 g; W tym cukry: 43.89 g; Błonnik pok.: 43.58 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 1987.50 kcal; Białko ogółem: 98.91 g; Tłuszcz: 71.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 258.96 g; W tym cukry: 30.48 g; Błonnik pok.: 42.15 g; Sól: 2.82 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	LUBA- Papkowata	
2025-01-14 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki jęczmienna na mleku /p 250 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb 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	Papka Ob () 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)	
		II ŚN	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>)				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	
2025-01-14 wtorek	Obiad	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem () 160 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Szynka wieprzowa gotowana 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* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Szynka wieprzowa gotowana 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	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) (*) 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Szynka wieprzowa gotowana 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	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem b/c 100 g Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)	
		PD	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>)				Pomarańcza 1 szt. 1 szt	
2025-01-14 wtorek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) 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 JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Papka Ob () 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)	
		PN	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	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2317.54 kcal; Białko ogółem: 82.04 g; Tłuszcz: 75.19 g; Kw. tł. nasy.: 24.91 g; Węglowodany ogółem: 342.85 g; W tym cukry: 82.67 g; Błonnik pok.: 33.05 g; Sól: 8.91 g;	Wartość energetyczna: 1675.83 kcal; Białko ogółem: 77.93 g; Tłuszcz: 45.92 g; Kw. tł. nasy.: 19.67 g; Węglowodany ogółem: 248.67 g; W tym cukry: 75.49 g; Błonnik pok.: 21.57 g; Sól: 4.92 g;	Wartość energetyczna: 2254.07 kcal; Białko ogółem: 93.35 g; Tłuszcz: 58.22 g; Kw. tł. nasy.: 25.93 g; Węglowodany ogółem: 354.07 g; W tym cukry: 103.22 g; Błonnik pok.: 28.34 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2237.12 kcal; Białko ogółem: 93.53 g; Tłuszcz: 54.72 g; Kw. tł. nasy.: 24.43 g; Węglowodany ogółem: 357.67 g; W tym cukry: 103.14 g; Błonnik pok.: 28.32 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2141.93 kcal; Białko ogółem: 92.81 g; Tłuszcz: 44.85 g; Kw. tł. nasy.: 13.25 g; Węglowodany ogółem: 356.81 g; W tym cukry: 102.64 g; Błonnik pok.: 28.34 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 1989.55 kcal; Białko ogółem: 90.76 g; Tłuszcz: 61.58 g; Kw. tł. nasy.: 18.86 g; Węglowodany ogółem: 289.22 g; W tym cukry: 53.12 g; Błonnik pok.: 42.00 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 1987.50 kcal; Białko ogółem: 98.91 g; Tłuszcz: 71.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 258.96 g; W tym cukry: 30.48 g; Błonnik pok.: 42.15 g; Sól: 2.82 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	LUBA- Papkowata	
2025-01-15 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 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)
	II ŚN		Pieczycwo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)		
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska drobiowa 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 drobiowa 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 drobiowa 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 drobiowa 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	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 100 g (MLE, SO2.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)	
	PD		Herbatniki Be Be 16g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)			Jabłko 1 szt 1 szt		
	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.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ.) Ogórek kiszony 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Papka Ob () 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)
	PN			Banan 1szt. 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.)	
		Wartość energetyczna: 2491.02 kcal; Białko ogółem: 87.73 g; Tłuszcz: 77.67 g; Kw. tł. nasy.: 31.32 g; Węglowodany ogółem: 376.26 g; W tym cukry: 98.57 g; Błonnik pok.: 34.24 g; Sól: 9.22 g;	Wartość energetyczna: 1735.24 kcal; Białko ogółem: 74.80 g; Tłuszcz: 38.29 g; Kw. tł. nasy.: 14.54 g; Węglowodany ogółem: 283.63 g; W tym cukry: 67.76 g; Błonnik pok.: 22.87 g; Sól: 3.12 g;	Wartość energetyczna: 2422.79 kcal; Białko ogółem: 96.85 g; Tłuszcz: 56.54 g; Kw. tł. nasy.: 23.95 g; Węglowodany ogółem: 396.63 g; W tym cukry: 97.85 g; Błonnik pok.: 30.12 g; Sól: 4.62 g;	Wartość energetyczna: 2421.82 kcal; Białko ogółem: 96.82 g; Tłuszcz: 56.54 g; Kw. tł. nasy.: 23.95 g; Węglowodany ogółem: 396.40 g; W tym cukry: 97.70 g; Błonnik pok.: 30.06 g; Sól: 4.60 g;	Wartość energetyczna: 2326.14 kcal; Białko ogółem: 96.08 g; Tłuszcz: 46.66 g; Kw. tł. nasy.: 12.77 g; Węglowodany ogółem: 395.43 g; W tym cukry: 97.12 g; Błonnik pok.: 30.06 g; Sól: 4.62 g;	Wartość energetyczna: 2132.94 kcal; Białko ogółem: 89.39 g; Tłuszcz: 67.40 g; Kw. tł. nasy.: 18.75 g; Węglowodany ogółem: 313.84 g; W tym cukry: 43.15 g; Błonnik pok.: 44.93 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 1987.50 kcal; Białko ogółem: 98.91 g; Tłuszcz: 71.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 258.96 g; W tym cukry: 30.48 g; Błonnik pok.: 42.15 g; Sól: 2.82 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	LUBA- Papkowata	
2025-01-16 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Hummus 30 g (<u>SEZ,</u>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Słupki z warzyw () 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 60 g 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>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus 30 g (<u>SEZ,</u>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Słupki z warzyw () 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)
		II SN	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)		
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z sosem 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* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 250 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 160 g Kompot owocowy z jabłkami* b/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* 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>) Surówka z rzodkwi i jabłka () 100 g (<u>MLE,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	
		PD	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ,</u>)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	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>)	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 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 Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) 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>)	Papka Ob () 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)
		PN	Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)					Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ,</u>)
		Wartość energetyczna: 2351.02 kcal; Białko ogółem: 81.99 g; Tłuszcz: 68.34 g; Kw. tł. nasy.: 27.68 g; Węglowodany ogółem: 363.55 g; W tym cukry: 97.74 g; Błonnik pok.: 28.50 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 1789.46 kcal; Białko ogółem: 76.58 g; Tłuszcz: 49.77 g; Kw. tł. nasy.: 20.33 g; Węglowodany ogółem: 264.65 g; W tym cukry: 68.22 g; Błonnik pok.: 15.88 g; Sól: 5.84 g;	Wartość energetyczna: 2306.04 kcal; Białko ogółem: 89.86 g; Tłuszcz: 59.61 g; Kw. tł. nasy.: 25.99 g; Węglowodany ogółem: 359.79 g; W tym cukry: 95.97 g; Błonnik pok.: 19.60 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2305.06 kcal; Białko ogółem: 89.82 g; Tłuszcz: 59.61 g; Kw. tł. nasy.: 25.99 g; Węglowodany ogółem: 359.57 g; W tym cukry: 95.81 g; Błonnik pok.: 19.55 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 2224.26 kcal; Białko ogółem: 89.65 g; Tłuszcz: 50.78 g; Kw. tł. nasy.: 14.91 g; Węglowodany ogółem: 359.39 g; W tym cukry: 95.66 g; Błonnik pok.: 19.55 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 1996.17 kcal; Białko ogółem: 83.41 g; Tłuszcz: 64.64 g; Kw. tł. nasy.: 18.15 g; Węglowodany ogółem: 286.17 g; W tym cukry: 34.28 g; Błonnik pok.: 37.30 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 1987.50 kcal; Białko ogółem: 98.91 g; Tłuszcz: 71.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 258.96 g; W tym cukry: 30.48 g; Błonnik pok.: 42.15 g; Sól: 2.82 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	LUBA- Papkowata	
2025-01-17 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Powidła śliwkowe 20 g Twarożek 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Dżem 20 g Twarożek 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 40 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Dżem 20 g Twarożek 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Dżem 20 g Twarożek 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Dżem 20 g Twarożek 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)
		II ŚN	Chrupki kukurydziane 20 g				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEJCZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 250 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEJCZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku () 160 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/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 (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>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	
		PD	Jogurt truskawkowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z 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>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 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 JEJCZ,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</u>)	Papka Ob () 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)
		PN	Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2382.04 kcal; Białko ogółem: 94.87 g; Tłuszcz: 75.00 g; Kw. tł. nasy.: 27.27 g; Węglowodany ogółem: 344.17 g; W tym cukry: 72.30 g; Błonnik pok.: 28.68 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 1596.21 kcal; Białko ogółem: 80.81 g; Tłuszcz: 44.22 g; Kw. tł. nasy.: 16.61 g; Węglowodany ogółem: 227.29 g; W tym cukry: 46.75 g; Błonnik pok.: 18.55 g; Sól: 3.29 g;	Wartość energetyczna: 2258.30 kcal; Białko ogółem: 101.57 g; Tłuszcz: 61.80 g; Kw. tł. nasy.: 26.17 g; Węglowodany ogółem: 335.70 g; W tym cukry: 76.18 g; Błonnik pok.: 24.12 g; Sól: 4.92 g;	Wartość energetyczna: 2241.92 kcal; Białko ogółem: 97.01 g; Tłuszcz: 62.50 g; Kw. tł. nasy.: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 334.73 g; W tym cukry: 75.18 g; Błonnik pok.: 24.05 g; Sól: 5.91 g;	Wartość energetyczna: 2146.25 kcal; Białko ogółem: 96.27 g; Tłuszcz: 52.62 g; Kw. tł. nasy.: 15.26 g; Węglowodany ogółem: 333.76 g; W tym cukry: 74.61 g; Błonnik pok.: 24.05 g; Sól: 5.94 g;	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: 1987.50 kcal; Białko ogółem: 98.91 g; Tłuszcz: 71.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 258.96 g; W tym cukry: 30.48 g; Błonnik pok.: 42.15 g; Sól: 2.82 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	LUBA- Papkowata	
2025-01-18 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-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Kiełbasa 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.) Masło do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Papka Ob () 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)
	II ŚN		Herbatniki Be Be 16g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)		
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Kociółek 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		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	Papka Ob () 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)	
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) 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.)	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.)	Papka Ob () 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)	
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.)	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.)		
	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;	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: 1987.50 kcal; Białko ogółem: 98.91 g; Tłuszcz: 71.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 258.96 g; W tym cukry: 30.48 g; Błonnik pok.: 42.15 g; Sól: 2.82 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	LUBA- Papkowata	
2025-01-19 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) 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 250 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 70 g (<u>MLE</u>) Rukola 10 g Jabłko pieczone 75 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) 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 JECZ.</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 pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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	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	Papka Ob () 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)
	II ŚN		Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 150 ml (<u>MLE</u>)				Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 150 ml (<u>MLE</u>)	
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 160 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) 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	Papka Ob () 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)
	PD		Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g (<u>SOJ.</u>)				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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 b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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 JECZ.</u>)	Papka Ob () 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)
	PN	Ciasto drożdżowe 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.</u>)					Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g (<u>SOJ.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2618.23 kcal; Białko ogółem: 95.48 g; Tłuszcz: 84.44 g; Kw. tł. nasy.: 31.69 g; Węglowodany ogółem: 380.71 g; W tym cukry: 82.24 g; Błonnik pok.: 31.13 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 1959.80 kcal; Białko ogółem: 94.29 g; Tłuszcz: 56.93 g; Kw. tł. nasy.: 23.32 g; Węglowodany ogółem: 277.11 g; W tym cukry: 61.92 g; Błonnik pok.: 21.91 g; Sól: 5.62 g;	Wartość energetyczna: 2487.55 kcal; Białko ogółem: 111.31 g; Tłuszcz: 68.16 g; Kw. tł. nasy.: 31.18 g; Węglowodany ogółem: 367.77 g; W tym cukry: 80.12 g; Błonnik pok.: 24.92 g; Sól: 6.16 g;	Wartość energetyczna: 2547.39 kcal; Białko ogółem: 109.22 g; Tłuszcz: 72.89 g; Kw. tł. nasy.: 31.47 g; Węglowodany ogółem: 376.80 g; W tym cukry: 89.49 g; Błonnik pok.: 29.78 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 2451.71 kcal; Białko ogółem: 108.48 g; Tłuszcz: 63.02 g; Kw. tł. nasy.: 20.29 g; Węglowodany ogółem: 375.82 g; W tym cukry: 88.91 g; Błonnik pok.: 29.78 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 1995.05 kcal; Białko ogółem: 101.68 g; Tłuszcz: 52.43 g; Kw. tł. nasy.: 18.24 g; Węglowodany ogółem: 298.72 g; W tym cukry: 60.20 g; Błonnik pok.: 39.57 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 1987.50 kcal; Białko ogółem: 98.91 g; Tłuszcz: 71.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 258.96 g; W tym cukry: 30.48 g; Błonnik pok.: 42.15 g; Sól: 2.82 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczanowa	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna
Śniadanie	Płatki jęczmieńne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt 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 JECZ.</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 jęczmieńna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i ryby got.(morszczuk) z natką pietruszki 80 g (<u>RYB, MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Suchary b/c 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmieńna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) 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 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 JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Hummus 60 g (<u>SEZ.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
II ŚN							
Obiad	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>) 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>) Filet z kurczaka pieczony 140 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) 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	Bulion warzywny z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet z kurczaka gotowany 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 glutenu) () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Makaron bezglutenowy 200 g Filet z kurczaka gotowany 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>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Dyńia duszona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD							
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 100 g (<u>SOJ.</u>) 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 JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) 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 JECZ.</u>)	Suchary b/c 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) 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 JECZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN	Jabłko 1 szt 1 szt					Jabłko 1 szt 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2207.97 kcal; Białko ogółem: 49.78 g; Tłuszcz: 52.83 g; Kw. tł. nasy.: 24.38 g; Węglowodany ogółem: 395.50 g; W tym cukry: 65.85 g; Błonnik pok.: 34.66 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 2503.72 kcal; Białko ogółem: 135.41 g; Tłuszcz: 63.38 g; Kw. tł. nasy.: 26.15 g; Węglowodany ogółem: 356.65 g; W tym cukry: 82.94 g; Błonnik pok.: 26.86 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 2293.71 kcal; Białko ogółem: 95.21 g; Tłuszcz: 67.48 g; Kw. tł. nasy.: 28.14 g; Węglowodany ogółem: 334.72 g; W tym cukry: 64.66 g; Błonnik pok.: 26.94 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 684.07 kcal; Białko ogółem: 18.46 g; Tłuszcz: 9.40 g; Kw. tł. nasy.: 0.08 g; Węglowodany ogółem: 130.08 g; W tym cukry: 27.78 g; Błonnik pok.: 2.34 g; Sól: 0.88 g;	Wartość energetyczna: 2287.66 kcal; Białko ogółem: 107.63 g; Tłuszcz: 56.25 g; Kw. tł. nasy.: 24.42 g; Węglowodany ogółem: 346.49 g; W tym cukry: 81.46 g; Błonnik pok.: 26.65 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 2051.82 kcal; Białko ogółem: 80.67 g; Tłuszcz: 54.41 g; Kw. tł. nasy.: 21.73 g; Węglowodany ogółem: 312.60 g; W tym cukry: 76.14 g; Błonnik pok.: 22.77 g; Sól: 4.55 g;	Wartość energetyczna: 2151.60 kcal; Białko ogółem: 82.64 g; Tłuszcz: 49.60 g; Kw. tł. nasy.: 7.08 g; Węglowodany ogółem: 352.57 g; W tym cukry: 61.64 g; Błonnik pok.: 32.06 g; Sól: 8.46 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczanowa	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna
Śniadanie	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 40 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 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Suchary b/c 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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	kasza kukurydziana na ml/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) 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) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
II SN							
Obiad	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Bulion warzywny z zacierką * 350 ml (GLU PSZ, SEL) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy *(bez glutenu) 100 ml (MLE) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml (GLU PSZ) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD							
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 20 g (MLE) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU 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) Galaretka drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (SEL) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Suchary b/c 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12,5 g (MLE) Twaróg półtusty 60 g (MLE) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g (MLE) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ) Pomidor 60 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ) Pomidor 60 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN	Wafle ryżowe 30 g				Wafle ryżowe 30 g	Chrupki kukurydziane 20 g	
	Wartość energetyczna: 1966.62 kcal; Białko ogółem: 47.98 g; Tłuszcz: 50.91 g; Kw. tł. nasy.: 25.57 g; Węglowodany ogółem: 341.23 g; W tym cukry: 60.99 g; Błonnik pok.: 28.21 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 2117.75 kcal; Białko ogółem: 85.51 g; Tłuszcz: 56.81 g; Kw. tł. nasy.: 25.70 g; Węglowodany ogółem: 326.16 g; W tym cukry: 63.50 g; Błonnik pok.: 22.75 g; Sól: 9.03 g;	Wartość energetyczna: 1833.57 kcal; Białko ogółem: 61.02 g; Tłuszcz: 50.50 g; Kw. tł. nasy.: 23.63 g; Węglowodany ogółem: 295.80 g; W tym cukry: 62.28 g; Błonnik pok.: 26.09 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 684.07 kcal; Białko ogółem: 18.46 g; Tłuszcz: 9.40 g; Kw. tł. nasy.: 0.08 g; Węglowodany ogółem: 130.08 g; W tym cukry: 27.78 g; Błonnik pok.: 2.34 g; Sól: 0.88 g;	Wartość energetyczna: 2153.71 kcal; Białko ogółem: 65.77 g; Tłuszcz: 51.31 g; Kw. tł. nasy.: 24.38 g; Węglowodany ogółem: 368.65 g; W tym cukry: 72.54 g; Błonnik pok.: 25.19 g; Sól: 5.43 g;	Wartość energetyczna: 1913.03 kcal; Białko ogółem: 47.97 g; Tłuszcz: 62.05 g; Kw. tł. nasy.: 23.72 g; Węglowodany ogółem: 299.24 g; W tym cukry: 62.63 g; Błonnik pok.: 22.33 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 1799.52 kcal; Białko ogółem: 53.11 g; Tłuszcz: 38.42 g; Kw. tł. nasy.: 9.12 g; Węglowodany ogółem: 325.26 g; W tym cukry: 51.48 g; Błonnik pok.: 31.16 g; Sól: 9.89 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczanowa	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna
Śniadanie	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) 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 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Suchary b/c 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) 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 bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Dżem 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 60 g
II ŚN							
Obiad	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlety z buraka i kaszy jęczmiennej - dieta (pieczone) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kalaftor gotowany* 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	Bulion warzywny z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 100 ml (<u>SEL.</u>) Buraczki oprószone () (bez glutenu) 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 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							
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 60 g 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>) Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Suchary b/c 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Dżem 40 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN	Banan 1szt. 1 szt					Banan 1szt. 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2195.14 kcal; Białko ogółem: 59.21 g; Tłuszcz: 62.09 g; Kw. tł. nasy.: 28.05 g; Węglowodany ogółem: 364.84 g; W tym cukry: 83.26 g; Błonnik pok.: 32.17 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 2614.28 kcal; Białko ogółem: 121.46 g; Tłuszcz: 73.37 g; Kw. tł. nasy.: 30.99 g; Węglowodany ogółem: 379.44 g; W tym cukry: 109.88 g; Błonnik pok.: 25.38 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 2216.68 kcal; Białko ogółem: 74.66 g; Tłuszcz: 57.71 g; Kw. tł. nasy.: 27.65 g; Węglowodany ogółem: 361.10 g; W tym cukry: 73.87 g; Błonnik pok.: 24.69 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 683.19 kcal; Białko ogółem: 18.29 g; Tłuszcz: 9.40 g; Kw. tł. nasy.: 18.78 g; Węglowodany ogółem: 118.25 g; W tym cukry: 27.32 g; Błonnik pok.: 0.90 g; Sól: 0.00 g;	Wartość energetyczna: 2231.44 kcal; Białko ogółem: 82.52 g; Tłuszcz: 46.98 g; Kw. tł. nasy.: 22.83 g; Węglowodany ogółem: 382.59 g; W tym cukry: 123.89 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sól: 4.49 g;	Wartość energetyczna: 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;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczanowa	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	
2025-01-09 czwartek	Śniadanie	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU PSZ, JAJ, 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, JAJ, 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, JAJ, 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 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Suchary b/c 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, JAJ, 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	Makaron bezglutenowy na mleku/p 350 ml (MLE,) 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	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL,) 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
		II ŚN						
2025-01-09 czwartek	Obiad	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 200 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	Bulion warzywny z zacierką * 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Risotto vegetariańskie* 300 g (SEL,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) () 350 ml (MLE, SEL,) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL,) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 350 ml (GLU PSZ, 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						
2025-01-09 czwartek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 20 g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw ostłonce 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 ostłonce 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 ostłonce niejadalnej 60 g (SOJ,) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL,) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Suchary b/c 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 12,5 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL,) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw ostłonce niejadalnej 60 g (SOJ,) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL,) 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 Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw ostłonce niejadalnej 60 g (SOJ,) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL,) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt				Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2170.39 kcal; Białko ogółem: 57.36 g; Tłuszcz: 62.46 g; Kw. tł. nasy.: 28.85 g; Węglowodany ogółem: 357.83 g; W tym cukry: 45.63 g; Błonnik pok.: 28.00 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2539.67 kcal; Białko ogółem: 110.06 g; Tłuszcz: 81.44 g; Kw. tł. nasy.: 33.65 g; Węglowodany ogółem: 353.97 g; W tym cukry: 67.85 g; Błonnik pok.: 25.36 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 2278.69 kcal; Białko ogółem: 87.68 g; Tłuszcz: 69.65 g; Kw. tł. nasy.: 29.82 g; Węglowodany ogółem: 338.08 g; W tym cukry: 63.26 g; Błonnik pok.: 27.57 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 683.19 kcal; Białko ogółem: 18.29 g; Tłuszcz: 9.40 g; Kw. tł. nasy.: 18.78 g; Węglowodany ogółem: 118.25 g; W tym cukry: 27.32 g; Błonnik pok.: 0.90 g; Sól: 0.00 g;	Wartość energetyczna: 2130.87 kcal; Białko ogółem: 76.95 g; Tłuszcz: 55.70 g; Kw. tł. nasy.: 25.33 g; Węglowodany ogółem: 343.32 g; W tym cukry: 66.92 g; Błonnik pok.: 25.88 g; Sól: 4.79 g;	Wartość energetyczna: 2123.57 kcal; Białko ogółem: 72.82 g; Tłuszcz: 66.58 g; Kw. tł. nasy.: 23.44 g; Węglowodany ogółem: 316.65 g; W tym cukry: 62.56 g; Błonnik pok.: 21.14 g; Sól: 3.85 g;	Wartość energetyczna: 2075.04 kcal; Białko ogółem: 70.50 g; Tłuszcz: 53.23 g; Kw. tł. nasy.: 10.98 g; Węglowodany ogółem: 343.06 g; W tym cukry: 44.92 g; Błonnik pok.: 30.17 g; Sól: 8.78 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczanowa	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	
2025-01-10 piątek	Śniadanie	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 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) Twarożek 80 g (MLE) Dżem 20 g 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) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 12,5 g (MLE) Dżem 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Suchary b/c 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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) 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 kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g 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	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 Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
	II ŚN								
	Obiad	Dyniowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (RYB) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 140 g (RYB) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/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	Bulion warzywny z zacierką * 350 ml (GLU PSZ, SEL) Herbata czarna granulowana z cytryną z/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	Dyniowa z makaronem (bez glutenu) () 350 ml (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	Dyniowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml (GLU PSZ, 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								
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 20 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE) 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 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)	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)	Suchary b/c 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12,5 g (MLE) 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)	Chleb bezglutenowy 100 g 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 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
	PN	Herbatniki Be Be 16g 1 szt (GLU PSZ, MLE)				Herbatniki Be Be 16g 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Wafle ryżowe 30 g		
	Wartość energetyczna: 2272.43 kcal; Białko ogółem: 73.56 g; Tłuszcz: 68.77 g; Kw. tł. nasy.: 28.82 g; Węglowodany ogółem: 356.42 g; W tym cukry: 83.94 g; Błonnik pok.: 37.07 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2481.64 kcal; Białko ogółem: 120.16 g; Tłuszcz: 74.94 g; Kw. tł. nasy.: 29.21 g; Węglowodany ogółem: 346.21 g; W tym cukry: 96.58 g; Błonnik pok.: 31.77 g; Sól: 6.21 g;	Wartość energetyczna: 2258.29 kcal; Białko ogółem: 91.10 g; Tłuszcz: 68.08 g; Kw. tł. nasy.: 26.81 g; Węglowodany ogółem: 335.73 g; W tym cukry: 92.63 g; Błonnik pok.: 34.55 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 683.19 kcal; Białko ogółem: 18.29 g; Tłuszcz: 9.40 g; Kw. tł. nasy.: 18.78 g; Węglowodany ogółem: 118.25 g; W tym cukry: 27.32 g; Błonnik pok.: 0.90 g; Sól: 0.00 g;	Wartość energetyczna: 2346.88 kcal; Białko ogółem: 100.31 g; Tłuszcz: 69.57 g; Kw. tł. nasy.: 27.63 g; Węglowodany ogółem: 344.67 g; W tym cukry: 95.22 g; Błonnik pok.: 31.77 g; Sól: 5.96 g;	Wartość energetyczna: 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;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczanowa	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna
2025-01-11 sobota	Śniadanie	Ryż na warzywie jarzynowym 350 ml (SEL₁) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Pomidor 60 g 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 100 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) 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	Suchary b/c 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku/p 350 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12,5 g (MLE) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku/p 350 ml (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na warzywie jarzynowym 350 ml (SEL₁) 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
	II ŚN							
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Gulasz warzywny dieta* 130 g (GLU PSZ, SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Gulasz wieprzowy- dieta 160 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	Bulion warzywny z zacierką * 350 ml (GLU PSZ, SEL) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL) 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) 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 mлека) () 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
	PD							
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU 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) 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)	Suchary b/c 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12,5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g (MLE) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ) Pomidor 60 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ) Pomidor 60 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)			Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)		Jabłko 1 szt 1 szt
		Wartość energetyczna: 2124.90 kcal; Białko ogółem: 53.00 g; Tłuszcz: 59.73 g; Kw. tł. nasy.: 25.65 g; Węglowodany ogółem: 360.66 g; W tym cukry: 69.82 g; Błonnik pok.: 36.20 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2441.45 kcal; Białko ogółem: 106.81 g; Tłuszcz: 77.04 g; Kw. tł. nasy.: 32.41 g; Węglowodany ogółem: 342.50 g; W tym cukry: 77.70 g; Błonnik pok.: 25.06 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 2148.65 kcal; Białko ogółem: 79.44 g; Tłuszcz: 64.64 g; Kw. tł. nasy.: 26.56 g; Węglowodany ogółem: 325.32 g; W tym cukry: 65.84 g; Błonnik pok.: 28.00 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 683.19 kcal; Białko ogółem: 18.29 g; Tłuszcz: 9.40 g; Kw. tł. nasy.: 18.78 g; Węglowodany ogółem: 118.25 g; W tym cukry: 27.32 g; Błonnik pok.: 0.90 g; Sól: 0.00 g;	Wartość energetyczna: 2378.19 kcal; Białko ogółem: 96.01 g; Tłuszcz: 77.44 g; Kw. tł. nasy.: 33.54 g; Węglowodany ogółem: 337.41 g; W tym cukry: 80.28 g; Błonnik pok.: 26.69 g; Sól: 4.30 g;	Wartość energetyczna: 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;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczanowa	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna
Śniadanie	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Dżem 40 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 130 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) 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	Suchary b/c 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki kukurydziane na mleku/p 350 ml (<u>MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Dżem 40 g Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
II ŚN							
Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron z warzywami*- dieta BM 350 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/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	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Bulion warzywny z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Grysiowka () 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	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 350 ml (<u>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	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
PD							
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU 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 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>) 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 JEĆZ.</u>)	Suchary b/c 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Dżem 40 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN	Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)				Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Chrupki kukurydziane 20 g	
	Wartość energetyczna: 2092.33 kcal; Białko ogółem: 58.98 g; Tłuszcz: 50.40 g; Kw. tł. nasy.: 24.81 g; Węglowodany ogółem: 364.08 g; W tym cukry: 71.09 g; Błonnik pok.: 29.94 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 2437.00 kcal; Białko ogółem: 129.37 g; Tłuszcz: 74.57 g; Kw. tł. nasy.: 31.97 g; Węglowodany ogółem: 325.97 g; W tym cukry: 74.33 g; Błonnik pok.: 23.61 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 2095.68 kcal; Białko ogółem: 90.69 g; Tłuszcz: 57.33 g; Kw. tł. nasy.: 26.11 g; Węglowodany ogółem: 318.52 g; W tym cukry: 70.89 g; Błonnik pok.: 27.18 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 683.19 kcal; Białko ogółem: 18.29 g; Tłuszcz: 9.40 g; Kw. tł. nasy.: 18.78 g; Węglowodany ogółem: 118.25 g; W tym cukry: 27.32 g; Błonnik pok.: 0.90 g; Sól: 0.00 g;	Wartość energetyczna: 2237.32 kcal; Białko ogółem: 104.33 g; Tłuszcz: 66.31 g; Kw. tł. nasy.: 29.63 g; Węglowodany ogółem: 317.81 g; W tym cukry: 75.85 g; Błonnik pok.: 21.69 g; Sól: 4.73 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: 2030.77 kcal; Białko ogółem: 88.24 g; Tłuszcz: 48.36 g; Kw. tł. nasy.: 11.85 g; Węglowodany ogółem: 324.37 g; W tym cukry: 56.44 g; Błonnik pok.: 28.65 g; Sól: 7.83 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczanowa	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	
2025-01-13 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) 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 100 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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Suchary b/c 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 60 g 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
		II ŚN	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż z jabłkami 350 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Bulion warzywny z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż z jabłkami 350 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryż z jabłkami 350 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Obiad							
	PD							
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 1 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 mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 130 g (<u>SEL</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 1 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 mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 1 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Suchary b/c 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 1 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 1 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 Połudwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 1 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)			Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2158.22 kcal; Białko ogółem: 56.62 g; Tłuszcz: 60.98 g; Kw. tł. nasy.: 29.87 g; Węglowodany ogółem: 358.07 g; W tym cukry: 54.68 g; Błonnik pok.: 25.94 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 2335.33 kcal; Białko ogółem: 87.82 g; Tłuszcz: 63.72 g; Kw. tł. nasy.: 27.60 g; Węglowodany ogółem: 364.02 g; W tym cukry: 77.40 g; Błonnik pok.: 22.26 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 2061.50 kcal; Białko ogółem: 65.53 g; Tłuszcz: 50.26 g; Kw. tł. nasy.: 23.30 g; Węglowodany ogółem: 348.17 g; W tym cukry: 67.17 g; Błonnik pok.: 23.80 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 684.07 kcal; Białko ogółem: 18.46 g; Tłuszcz: 9.40 g; Kw. tł. nasy.: 0.08 g; Węglowodany ogółem: 130.08 g; W tym cukry: 27.78 g; Błonnik pok.: 2.34 g; Sól: 0.88 g;	Wartość energetyczna: 2134.32 kcal; Białko ogółem: 72.74 g; Tłuszcz: 51.59 g; Kw. tł. nasy.: 23.42 g; Węglowodany ogółem: 355.84 g; W tym cukry: 73.75 g; Błonnik pok.: 20.32 g; Sól: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 2041.25 kcal; Białko ogółem: 50.43 g; Tłuszcz: 61.96 g; Kw. tł. nasy.: 25.09 g; Węglowodany ogółem: 326.48 g; W tym cukry: 63.59 g; Błonnik pok.: 16.96 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 1770.11 kcal; Białko ogółem: 55.52 g; Tłuszcz: 41.11 g; Kw. tł. nasy.: 8.49 g; Węglowodany ogółem: 306.75 g; W tym cukry: 50.50 g; Błonnik pok.: 24.98 g; Sól: 11.45 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczanowa	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna
Śniadanie	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL, GLU JECZ.) 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	Platki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 100 g (SOJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Szynka 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	Suchary b/c 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku/p 350 ml (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) 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	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
II ŚN							
Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Szynka wieprzowa gotowana 80 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, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Szynka wieprzowa gotowana 140 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, JAJ, MLE, SEL.) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Bulion warzywny z zacierką * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Szynka wieprzowa gotowana 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 makaronem (bez glutenu) () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Szynka wieprzowa gotowana 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, JAJ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 100 ml (MLE.) Marchew oprószana z olejem () (bez glutenu) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD							
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) 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 JECZ.)	Suchary b/c 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) 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
PN	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt				Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt	Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2210.97 kcal; Białko ogółem: 67.21 g; Tłuszcz: 58.27 g; Kw. tł. nasy.: 27.85 g; Węglowodany ogółem: 370.92 g; W tym cukry: 100.71 g; Błonnik pok.: 33.80 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2434.00 kcal; Białko ogółem: 116.31 g; Tłuszcz: 66.70 g; Kw. tł. nasy.: 28.61 g; Węglowodany ogółem: 357.04 g; W tym cukry: 103.22 g; Błonnik pok.: 28.34 g; Sól: 7.95 g;	Wartość energetyczna: 2103.24 kcal; Białko ogółem: 69.81 g; Tłuszcz: 64.95 g; Kw. tł. nasy.: 30.12 g; Węglowodany ogółem: 317.68 g; W tym cukry: 61.21 g; Błonnik pok.: 23.05 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 684.07 kcal; Białko ogółem: 18.46 g; Tłuszcz: 9.40 g; Kw. tł. nasy.: 0.08 g; Węglowodany ogółem: 130.08 g; W tym cukry: 27.78 g; Błonnik pok.: 2.34 g; Sól: 0.88 g;	Wartość energetyczna: 2273.36 kcal; Białko ogółem: 97.90 g; Tłuszcz: 59.50 g; Kw. tł. nasy.: 27.59 g; Węglowodany ogółem: 350.75 g; W tym cukry: 103.32 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 6.13 g;	Wartość energetyczna: 1988.21 kcal; Białko ogółem: 70.07 g; Tłuszcz: 60.72 g; Kw. tł. nasy.: 23.23 g; Węglowodany ogółem: 298.43 g; W tym cukry: 56.15 g; Błonnik pok.: 20.60 g; Sól: 5.20 g;	Wartość energetyczna: 2007.07 kcal; Białko ogółem: 78.55 g; Tłuszcz: 37.64 g; Kw. tł. nasy.: 9.04 g; Węglowodany ogółem: 355.05 g; W tym cukry: 83.89 g; Błonnik pok.: 33.30 g; Sól: 9.27 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczanowa	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	
2025-01-15 środa	Śniadanie	Platki 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	Platki 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 130 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki 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.) Miód (25g) 2 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Suchary b/c 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki 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.) Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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 Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL, GLU OW.) 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.) Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		II ŚN	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinał gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska drobiowa 140 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinał gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinał gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Bulion warzywny z zacierką * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinał gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) () 350 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy mm (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 100 ml (SEL.) Szpinał gotowany z olejem (bez glutenu)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Obiad							
	PD							
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB.) 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.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 130 g (RYB.) 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.) 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.)	Suchary b/c 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Dżem 40 g Ogórek kiszony 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB.) Ogórek kiszony 60 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB.) Ogórek kiszony 60 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Banan 1szt. 1 szt				Banan 1szt. 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2495.84 kcal; Białko ogółem: 72.22 g; Tłuszcz: 57.22 g; Kw. tł. nasy.: 26.45 g; Węglowodany ogółem: 439.72 g; W tym cukry: 81.54 g; Błonnik pok.: 35.25 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 2637.38 kcal; Białko ogółem: 118.57 g; Tłuszcz: 61.60 g; Kw. tł. nasy.: 24.90 g; Węglowodany ogółem: 417.92 g; W tym cukry: 100.14 g; Błonnik pok.: 31.98 g; Sól: 4.99 g;	Wartość energetyczna: 2339.49 kcal; Białko ogółem: 82.11 g; Tłuszcz: 56.54 g; Kw. tł. nasy.: 24.96 g; Węglowodany ogółem: 389.49 g; W tym cukry: 62.25 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 5.97 g;	Wartość energetyczna: 684.07 kcal; Białko ogółem: 18.46 g; Tłuszcz: 9.40 g; Kw. tł. nasy.: 0.08 g; Węglowodany ogółem: 130.08 g; W tym cukry: 27.78 g; Błonnik pok.: 2.34 g; Sól: 0.88 g;	Wartość energetyczna: 2363.63 kcal; Białko ogółem: 88.00 g; Tłuszcz: 55.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.65 g; Węglowodany ogółem: 391.92 g; W tym cukry: 107.29 g; Błonnik pok.: 27.56 g; Sól: 5.45 g;	Wartość energetyczna: 2362.70 kcal; Białko ogółem: 81.90 g; Tłuszcz: 70.73 g; Kw. tł. nasy.: 24.67 g; Węglowodany ogółem: 357.18 g; W tym cukry: 88.82 g; Błonnik pok.: 21.24 g; Sól: 3.07 g;	Wartość energetyczna: 2184.89 kcal; Białko ogółem: 77.41 g; Tłuszcz: 39.80 g; Kw. tł. nasy.: 8.56 g; Węglowodany ogółem: 395.92 g; W tym cukry: 78.52 g; Błonnik pok.: 35.07 g; Sól: 7.43 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczanowa	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna
Śniadanie	Kasza manna na wywarze jarzynowym () 350 ml (GLU PSZ, SEL,) 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 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 100 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,) 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	Suchary b/c 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) 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,) Słupki z warzyw () 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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
II ŚN							
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron z warzywami* 300 g (GLU PSZ, MLE,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Bulion warzywny z zacierką * 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron z warzywami* 300 g (GLU PSZ, MLE,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	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* 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* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
PD							
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 20 g (MLE,) 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/c 250 ml (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 80 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) 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,) 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,)	Suchary b/c 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 12,5 g (MLE,) 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,)	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
PN	Herbatniki Be Be 16g 1 szt (GLU PSZ, MLE,)				Herbatniki Be Be 16g 1 szt (GLU PSZ, MLE,)	Chrupki kukurydziane 20 g	
	Wartość energetyczna: 2123.09 kcal; Białko ogółem: 62.65 g; Tłuszcz: 49.17 g; Kw. tł. nasy.: 26.14 g; Węglowodany ogółem: 366.77 g; W tym cukry: 78.61 g; Błonnik pok.: 25.56 g; Sól: 8.64 g;	Wartość energetyczna: 2362.11 kcal; Białko ogółem: 98.11 g; Tłuszcz: 61.17 g; Kw. tł. nasy.: 26.64 g; Węglowodany ogółem: 362.13 g; W tym cukry: 95.97 g; Błonnik pok.: 19.60 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2071.55 kcal; Białko ogółem: 82.24 g; Tłuszcz: 58.61 g; Kw. tł. nasy.: 25.81 g; Węglowodany ogółem: 309.88 g; W tym cukry: 55.09 g; Błonnik pok.: 19.17 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 684.07 kcal; Białko ogółem: 18.46 g; Tłuszcz: 9.40 g; Kw. tł. nasy.: 0.08 g; Węglowodany ogółem: 130.08 g; W tym cukry: 27.78 g; Błonnik pok.: 2.34 g; Sól: 0.88 g;	Wartość energetyczna: 2139.15 kcal; Białko ogółem: 76.11 g; Tłuszcz: 46.44 g; Kw. tł. nasy.: 23.64 g; Węglowodany ogółem: 362.04 g; W tym cukry: 96.28 g; Błonnik pok.: 20.73 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 2139.12 kcal; Białko ogółem: 58.29 g; Tłuszcz: 66.38 g; Kw. tł. nasy.: 25.02 g; Węglowodany ogółem: 329.97 g; W tym cukry: 87.58 g; Błonnik pok.: 17.02 g; Sól: 4.31 g;	Wartość energetyczna: 2132.90 kcal; Białko ogółem: 72.61 g; Tłuszcz: 46.22 g; Kw. tł. nasy.: 10.95 g; Węglowodany ogółem: 366.56 g; W tym cukry: 80.02 g; Błonnik pok.: 26.68 g; Sól: 8.00 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczanowa	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	
2025-01-17 piątek	Śniadanie	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU PSZ, JAJ, 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, JAJ, 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, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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	Suchary b/c 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, JAJ, 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	Płatki kukurydziane na mleku/p 350 ml (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g 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 wywarze jarzynowym 350 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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
	II ŚN							
	Obiad	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	Bulion warzywny z zacierką * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną 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	Ryżowa () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB.) Warzywa po grecku (bez glutenu) () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 350 ml (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							
	Kolacja	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/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 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Suchary b/c 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) 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.)	Chleb bezglutenowy 100 g 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 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.) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)				Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Wafle ryżowe 30 g	
		Wartość energetyczna: 2161.79 kcal; Białko ogółem: 74.05 g; Tłuszcz: 60.85 g; Kw. tł. nasy.: 27.33 g; Węglowodany ogółem: 342.98 g; W tym cukry: 64.89 g; Błonnik pok.: 29.27 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2470.70 kcal; Białko ogółem: 128.20 g; Tłuszcz: 72.27 g; Kw. tł. nasy.: 29.40 g; Węglowodany ogółem: 338.34 g; W tym cukry: 78.07 g; Błonnik pok.: 24.14 g; Sól: 5.45 g;	Wartość energetyczna: 2141.50 kcal; Białko ogółem: 93.57 g; Tłuszcz: 60.46 g; Kw. tł. nasy.: 26.23 g; Węglowodany ogółem: 318.50 g; W tym cukry: 73.78 g; Błonnik pok.: 27.12 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 684.07 kcal; Białko ogółem: 18.46 g; Tłuszcz: 9.40 g; Kw. tł. nasy.: 0.08 g; Węglowodany ogółem: 130.08 g; W tym cukry: 27.78 g; Błonnik pok.: 2.34 g; Sól: 0.88 g;	Wartość energetyczna: 2268.69 kcal; Białko ogółem: 101.91 g; Tłuszcz: 62.03 g; Kw. tł. nasy.: 26.21 g; Węglowodany ogółem: 337.73 g; W tym cukry: 77.63 g; Błonnik pok.: 24.77 g; Sól: 4.91 g;	Wartość energetyczna: 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: 1981.63 kcal; Białko ogółem: 75.58 g; Tłuszcz: 37.17 g; Kw. tł. nasy.: 7.27 g; Węglowodany ogółem: 350.18 g; W tym cukry: 65.72 g; Błonnik pok.: 31.17 g; Sól: 6.27 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczanowa	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna
2025-01-18 sobota	Śniadanie	II śN	Obiad	PD	Kolacja	PN	
	Platki 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	Platki 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	Platki 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 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Suchary b/c 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki 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	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 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 z/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	Bulion warzywny z zacierką * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną 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	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu) () 350 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () (bez glutenu) 130 g (SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (GLU PSZ, 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
	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.)	Suchary b/c 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) 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.)	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.) Ogórek kiszony 50 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 Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	Jabłko 1 szt 1 szt				Jabłko 1 szt 1 szt		
	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: 2240.21 kcal; Białko ogółem: 70.94 g; Tłuszcz: 70.18 g; Kw. tł. nasy.: 26.82 g; Węglowodany ogółem: 343.92 g; W tym cukry: 66.07 g; Błonnik pok.: 26.75 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 683.19 kcal; Białko ogółem: 18.29 g; Tłuszcz: 9.40 g; Kw. tł. nasy.: 18.78 g; Węglowodany ogółem: 118.25 g; W tym cukry: 27.32 g; Błonnik pok.: 0.90 g; Sól: 0.00 g;	Wartość energetyczna: 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;	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;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dieta po cesarskim cięciu	LUBA- Dna moczanowa	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna
Śniadanie	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) 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 JECZ.</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 JECZ.</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	Suchary b/c 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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 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 JECZ.</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
II ŚN							
Obiad	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane * 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) 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, JAJ, MLE, SEL.</u>) Pierogi ukraińskie * 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Bulion warzywny z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Pierogi ukraińskie * 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) 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, JAJ, 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
PD							
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Suchary b/c 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Rzodkiewka 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkami 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 Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkami wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiewka 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN	Ciasto drożdżowe 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)				Ciasto drożdżowe 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
	Wartość energetyczna: 2496.52 kcal; Białko ogółem: 63.30 g; Tłuszcz: 77.99 g; Kw. tł. nasy.: 34.18 g; Węglowodany ogółem: 395.31 g; W tym cukry: 71.48 g; Błonnik pok.: 30.30 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2719.84 kcal; Białko ogółem: 137.61 g; Tłuszcz: 79.93 g; Kw. tł. nasy.: 36.02 g; Węglowodany ogółem: 372.74 g; W tym cukry: 84.61 g; Błonnik pok.: 24.92 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2081.55 kcal; Białko ogółem: 69.32 g; Tłuszcz: 64.93 g; Kw. tł. nasy.: 31.42 g; Węglowodany ogółem: 319.36 g; W tym cukry: 89.41 g; Błonnik pok.: 30.09 g; Sól: 5.56 g;	Wartość energetyczna: 684.07 kcal; Białko ogółem: 18.46 g; Tłuszcz: 9.40 g; Kw. tł. nasy.: 0.08 g; Węglowodany ogółem: 130.08 g; W tym cukry: 27.78 g; Błonnik pok.: 2.34 g; Sól: 0.88 g;	Wartość energetyczna: 2530.44 kcal; Białko ogółem: 75.53 g; Tłuszcz: 72.69 g; Kw. tł. nasy.: 32.67 g; Węglowodany ogółem: 406.52 g; W tym cukry: 91.12 g; Błonnik pok.: 28.99 g; Sól: 4.27 g;	Wartość energetyczna: 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: 2034.17 kcal; Białko ogółem: 80.01 g; Tłuszcz: 26.17 g; Kw. tł. nasy.: 7.08 g; Węglowodany ogółem: 383.81 g; W tym cukry: 56.34 g; Błonnik pok.: 30.36 g; Sól: 7.33 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna	LUBA- Specjalna	
2025-01-06 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU 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>) 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 jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczminne 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	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet z kurczaka gotowany 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 () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną 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		Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Szynka konserwowa woprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa woprzowego, 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>)	Grycikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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			Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt		
		Wartość energetyczna: 643.37 kcal; Białko ogółem: 13.39 g; Tłuszcz: 1.56 g; Kw. tł. nasy.: 0.34 g; Węglowodany ogółem: 148.50 g; W tym cukry: 6.90 g; Błonnik pok.: 8.72 g; Sól: 0.58 g;	Wartość energetyczna: 2416.20 kcal; Białko ogółem: 112.47 g; Tłuszcz: 61.66 g; Kw. tł. nasy.: 26.64 g; Węglowodany ogółem: 361.69 g; W tym cukry: 88.68 g; Błonnik pok.: 26.87 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 2264.61 kcal; Białko ogółem: 78.90 g; Tłuszcz: 70.25 g; Kw. tł. nasy.: 35.86 g; Węglowodany ogółem: 343.66 g; W tym cukry: 80.24 g; Błonnik pok.: 32.77 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 632.85 kcal; Białko ogółem: 18.75 g; Tłuszcz: 9.98 g; Kw. tł. nasy.: 4.64 g; Węglowodany ogółem: 122.13 g; W tym cukry: 43.08 g; Błonnik pok.: 9.95 g; Sól: 1.72 g;	Wartość energetyczna: 2096.57 kcal; Białko ogółem: 58.02 g; Tłuszcz: 42.03 g; Kw. tł. nasy.: 5.95 g; Węglowodany ogółem: 392.96 g; W tym cukry: 66.65 g; Błonnik pok.: 48.85 g; Sól: 7.05 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna	LUBA- Specjalna	
2025-01-07 wtorek	Sniadanie	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12,5 g (MLE) 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	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) Miód (25g) 2 szt Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana 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) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
	II SN		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)				
	Obiad	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z selera i jabłka () 100 g (MLE, SEL) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 350 ml (SEL) Kotlety ziemniaczane () 300 g (GLU PSZ) Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml (GLU PSZ) Surówka z selera i jabłka () 100 g (MLE, SEL) Surówka z marchwi 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) Dżem 20 g				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12,5 g (MLE) 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) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z brokula * 80 g Rukola 10 g Pomidor 60 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	
	PN			Wafle ryżowe 30 g		Chrupki kukurydziane 20 g	
		Wartość energetyczna: 643.37 kcal; Białko ogółem: 13.39 g; Tłuszcz: 1.56 g; Kw. tł. nasy.: 0.34 g; Węglowodany ogółem: 148.50 g; W tym cukry: 6.90 g; Błonnik pok.: 8.72 g; Sól: 0.58 g;	Wartość energetyczna: 2270.30 kcal; Białko ogółem: 75.44 g; Tłuszcz: 58.66 g; Kw. tł. nasy.: 27.36 g; Węglowodany ogółem: 372.27 g; W tym cukry: 84.73 g; Błonnik pok.: 26.67 g; Sól: 7.56 g;	Wartość energetyczna: 2108.26 kcal; Białko ogółem: 61.19 g; Tłuszcz: 49.97 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; Węglowodany ogółem: 366.05 g; W tym cukry: 66.84 g; Błonnik pok.: 29.37 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 561.60 kcal; Białko ogółem: 16.97 g; Tłuszcz: 9.27 g; Kw. tł. nasy.: 4.48 g; Węglowodany ogółem: 105.35 g; W tym cukry: 42.52 g; Błonnik pok.: 6.31 g; Sól: 1.26 g;	Wartość energetyczna: 2186.20 kcal; Białko ogółem: 48.05 g; Tłuszcz: 59.76 g; Kw. tł. nasy.: 8.35 g; Węglowodany ogółem: 377.12 g; W tym cukry: 50.05 g; Błonnik pok.: 36.48 g; Sól: 8.45 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna	LUBA- Specjalna
2025-01-08 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) 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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Dżem 40 g 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 (<u>MLE.</u>)			
	Obiad	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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	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>) Kalafor gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlety z buraka i kaszy jęczmiennej . 100 g (<u>GLU PSZ, GLU JĘCZ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kalafor gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Chrupki kukurydziane 20 g			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z ciecierzycy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z ciecierzycy z warzywami () 80 g (<u>SEL.</u>) 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: 643.37 kcal; Białko ogółem: 13.39 g; Tłuszcz: 1.56 g; Kw. tł. nasy.: 0.34 g; Węglowodany ogółem: 148.50 g; W tym cukry: 6.90 g; Błonnik pok.: 8.72 g; Sól: 0.58 g;	Wartość energetyczna: 2501.88 kcal; Białko ogółem: 96.48 g; Tłuszcz: 58.52 g; Kw. tł. nasy.: 26.84 g; Węglowodany ogółem: 410.99 g; W tym cukry: 128.52 g; Błonnik pok.: 26.64 g; Sól: 5.95 g;	Wartość energetyczna: 2077.75 kcal; Białko ogółem: 66.19 g; Tłuszcz: 57.38 g; Kw. tł. nasy.: 23.12 g; Węglowodany ogółem: 335.96 g; W tym cukry: 69.53 g; Błonnik pok.: 33.43 g; Sól: 5.42 g;	Wartość energetyczna: 571.08 kcal; Białko ogółem: 17.60 g; Tłuszcz: 9.98 g; Kw. tł. nasy.: 4.67 g; Węglowodany ogółem: 106.26 g; W tym cukry: 41.66 g; Błonnik pok.: 6.97 g; Sól: 1.24 g;	Wartość energetyczna: 2126.92 kcal; Białko ogółem: 50.06 g; Tłuszcz: 43.58 g; Kw. tł. nasy.: 5.84 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 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna	LUBA- Specjalna
2025-01-09 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z fasoli 80 g Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE,</u>)			
	Obiad	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Risotto wegetariańskie* 300 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z marchwi i selera z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Risotto wegetariańskie* 300 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z marchwi i selera z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Sałatka jarzynowa z olejem () 200 g (<u>SEL,</u>) Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	PN		Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt			Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt
		Wartość energetyczna: 643.37 kcal; Białko ogółem: 13.39 g; Tłuszcz: 1.56 g; Kw. tł. nasy.: 0.34 g; Węglowodany ogółem: 148.50 g; W tym cukry: 6.90 g; Błonnik pok.: 8.72 g; Sól: 0.58 g;	Wartość energetyczna: 2473.23 kcal; Białko ogółem: 97.02 g; Tłuszcz: 74.96 g; Kw. tł. nasy.: 31.67 g; Węglowodany ogółem: 364.78 g; W tym cukry: 74.18 g; Błonnik pok.: 25.09 g; Sól: 5.93 g;	Wartość energetyczna: 2154.01 kcal; Białko ogółem: 66.89 g; Tłuszcz: 65.31 g; Kw. tł. nasy.: 27.01 g; Węglowodany ogółem: 338.32 g; W tym cukry: 66.53 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 699.97 kcal; Białko ogółem: 20.82 g; Tłuszcz: 9.90 g; Kw. tł. nasy.: 4.62 g; Węglowodany ogółem: 136.36 g; W tym cukry: 42.50 g; Błonnik pok.: 8.46 g; Sól: 1.30 g;	Wartość energetyczna: 2140.30 kcal; Białko ogółem: 52.05 g; Tłuszcz: 44.95 g; Kw. tł. nasy.: 5.99 g; Węglowodany ogółem: 403.28 g; W tym cukry: 52.71 g; Błonnik pok.: 43.77 g; Sól: 7.75 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna	LUBA- Specjalna
2025-01-10 piątek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12,5 g (MLE) 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	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) 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	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU PSZ, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 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 (GLU PSZ, MLE)			
	Obiad	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 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	Dyniowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlety z soczewicy () 100 g (GLU PSZ, JAJ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlety z soczewicy () 100 g (GLU PSZ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12,5 g (MLE) Pasta 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)	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)	Gryskowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL) 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 Pasta warzywna* 80 g (SEL) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN		Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 20 g (MLE)	Herbatniki Be Be 16g 1 szt (GLU PSZ, MLE)		Wafle ryżowe 30 g	
		Wartość energetyczna: 643.37 kcal; Białko ogółem: 13.39 g; Tłuszcz: 1.56 g; Kw. tł. nasy.: 0.34 g; Węglowodany ogółem: 148.50 g; W tym cukry: 6.90 g; Błonnik pok.: 8.72 g; Sól: 0.58 g;	Wartość energetyczna: 2557.08 kcal; Białko ogółem: 110.58 g; Tłuszcz: 78.04 g; Kw. tł. nasy.: 32.19 g; Węglowodany ogółem: 368.05 g; W tym cukry: 100.45 g; Błonnik pok.: 32.31 g; Sól: 6.35 g;	Wartość energetyczna: 2435.86 kcal; Białko ogółem: 74.37 g; Tłuszcz: 78.55 g; Kw. tł. nasy.: 27.92 g; Węglowodany ogółem: 374.23 g; W tym cukry: 95.18 g; Błonnik pok.: 37.48 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 620.55 kcal; Białko ogółem: 19.21 g; Tłuszcz: 10.11 g; Kw. tł. nasy.: 4.76 g; Węglowodany ogółem: 117.15 g; W tym cukry: 46.21 g; Błonnik pok.: 9.49 g; Sól: 1.73 g;	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 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna	LUBA- Specjalna	
2025-01-11 sobota	Sniadanie	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z pol. 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>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Hummus 60 g (<u>SEZ</u>) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 10 g	Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż 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>) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
	II SN		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml				
	Obiad	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JE CZ</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	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JE CZ</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 130 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (<u>SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JE CZ</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 130 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD		Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek 20 g (<u>MLE</u>)				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 60 g Rukola 10 g	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JE CZ</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 soczewicy czerwonej 80 g Pomidor 60 g Rukola 10 g	
	PN			Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)		Jabłko 1 szt 1 szt	
		Wartość energetyczna: 643.37 kcal; Białko ogółem: 13.39 g; Tłuszcz: 1.56 g; Kw. tł. nasy.: 0.34 g; Węglowodany ogółem: 148.50 g; W tym cukry: 6.90 g; Błonnik pok.: 8.72 g; Sól: 0.58 g;	Wartość energetyczna: 2572.97 kcal; Białko ogółem: 97.47 g; Tłuszcz: 77.45 g; Kw. tł. nasy.: 34.24 g; Węglowodany ogółem: 384.15 g; W tym cukry: 101.43 g; Błonnik pok.: 25.56 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2285.68 kcal; Białko ogółem: 64.09 g; Tłuszcz: 79.92 g; Kw. tł. nasy.: 29.45 g; Węglowodany ogółem: 339.10 g; W tym cukry: 73.25 g; Błonnik pok.: 30.42 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 641.58 kcal; Białko ogółem: 18.15 g; Tłuszcz: 9.31 g; Kw. tł. nasy.: 4.48 g; Węglowodany ogółem: 126.89 g; W tym cukry: 43.97 g; Błonnik pok.: 10.76 g; Sól: 1.08 g;	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 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna	LUBA- Specjalna
2025-01-12 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 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.) 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 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.) 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 owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.) 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 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	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 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 zacierką * 350 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Makaron z warzywami* 300 g (GLU PSZ, MLE.) Sos ziołowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) 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 () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bulion warzywny z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron z warzywami*- dieta BM 300 g (GLU PSZ, SEL.) Sos ziołowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) 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	Gryskowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) 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 Hummus 60 g (SEZ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	PN		Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)			Chrupki kukurydziane 20 g
		Wartość energetyczna: 643.37 kcal; Białko ogółem: 13.39 g; Tłuszcz: 1.56 g; Kw. tł. nasy.: 0.34 g; Węglowodany ogółem: 148.50 g; W tym cukry: 6.90 g; Błonnik pok.: 8.72 g; Sól: 0.58 g;	Wartość energetyczna: 2584.03 kcal; Białko ogółem: 124.95 g; Tłuszcz: 80.66 g; Kw. tł. nasy.: 35.06 g; Węglowodany ogółem: 352.58 g; W tym cukry: 78.54 g; Błonnik pok.: 24.20 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 2158.23 kcal; Białko ogółem: 81.71 g; Tłuszcz: 69.35 g; Kw. tł. nasy.: 36.26 g; Węglowodany ogółem: 315.75 g; W tym cukry: 65.03 g; Błonnik pok.: 24.18 g; Sól: 6.16 g;	Wartość energetyczna: 628.02 kcal; Białko ogółem: 23.59 g; Tłuszcz: 13.31 g; Kw. tł. nasy.: 5.67 g; Węglowodany ogółem: 107.19 g; W tym cukry: 41.98 g; Błonnik pok.: 7.38 g; Sól: 1.29 g;	Wartość energetyczna: 1912.88 kcal; Białko ogółem: 52.75 g; Tłuszcz: 46.50 g; Kw. tł. nasy.: 6.65 g; Węglowodany ogółem: 333.52 g; W tym cukry: 46.02 g; Błonnik pok.: 31.87 g; Sól: 6.69 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna	LUBA- Specjalna
2025-01-13 poniedziałek	Sniadanie	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) 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>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli 80 g Ogórek kiszony 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	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż z jabłkami 350 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Chrupki kukurydziane 20 g			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 1 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 mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 1 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta warzywna () 80 g (<u>SEL</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
PN		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt			Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
		Wartość energetyczna: 643.37 kcal; Białko ogółem: 13.39 g; Tłuszcz: 1.56 g; Kw. tł. nasy.: 0.34 g; Węglowodany ogółem: 148.50 g; W tym cukry: 6.90 g; Błonnik pok.: 8.72 g; Sól: 0.58 g;	Wartość energetyczna: 2276.64 kcal; Białko ogółem: 75.45 g; Tłuszcz: 54.67 g; Kw. tł. nasy.: 24.54 g; Węglowodany ogółem: 383.05 g; W tym cukry: 78.59 g; Błonnik pok.: 22.54 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2063.49 kcal; Białko ogółem: 71.80 g; Tłuszcz: 45.03 g; Kw. tł. nasy.: 22.24 g; Węglowodany ogółem: 354.25 g; W tym cukry: 73.27 g; Błonnik pok.: 23.32 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 609.78 kcal; Białko ogółem: 22.08 g; Tłuszcz: 2.68 g; Kw. tł. nasy.: 0.55 g; Węglowodany ogółem: 129.32 g; W tym cukry: 42.34 g; Błonnik pok.: 9.08 g; Sól: 1.67 g;	Wartość energetyczna: 1928.55 kcal; Białko ogółem: 56.75 g; Tłuszcz: 40.62 g; Kw. tł. nasy.: 5.85 g; Węglowodany ogółem: 353.20 g; W tym cukry: 57.56 g; Błonnik pok.: 39.58 g; Sól: 9.64 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna	LUBA- Specjalna
2025-01-14 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 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 jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczminne 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	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Szynka wieprzowa gotowana 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, JAJ, MLE, SEL.) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Surówka wykwiwna 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 () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną 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 półtłusty 20 g (MLE.)			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) 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.)	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z brokula * 80 g Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN		Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt	Pomarańcza 1 szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
		Wartość energetyczna: 643.37 kcal; Białko ogółem: 13.39 g; Tłuszcz: 1.56 g; Kw. tł. nasy.: 0.34 g; Węglowodany ogółem: 148.50 g; W tym cukry: 6.90 g; Błonnik pok.: 8.72 g; Sól: 0.58 g;	Wartość energetyczna: 2490.27 kcal; Białko ogółem: 102.51 g; Tłuszcz: 66.20 g; Kw. tł. nasy.: 30.19 g; Węglowodany ogółem: 386.16 g; W tym cukry: 109.75 g; Błonnik pok.: 29.18 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2410.99 kcal; Białko ogółem: 71.79 g; Tłuszcz: 87.29 g; Kw. tł. nasy.: 32.19 g; Węglowodany ogółem: 340.70 g; W tym cukry: 80.94 g; Błonnik pok.: 24.97 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 581.59 kcal; Białko ogółem: 18.59 g; Tłuszcz: 10.37 g; Kw. tł. nasy.: 4.73 g; Węglowodany ogółem: 107.64 g; W tym cukry: 42.72 g; Błonnik pok.: 8.20 g; Sól: 1.70 g;	Wartość energetyczna: 2131.84 kcal; Białko ogółem: 48.69 g; Tłuszcz: 61.39 g; Kw. tł. nasy.: 7.44 g; Węglowodany ogółem: 357.49 g; W tym cukry: 50.43 g; Błonnik pok.: 32.76 g; Sól: 9.23 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Vegetariańska	LUBA- Płynna	LUBA- Specjalna
2025-01-15 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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 soczewicy czerwonej 80 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			
	Obiad	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (<u>GLU PSZ, JA.J.</u>) Sos jarzynowy () 50 ml (<u>GLU PSZ, 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, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</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		Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (<u>RYB.</u>) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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>) Ogórek kiszony 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 40 g Pasta warzywna () 60 g (<u>SEL.</u>) Ogórek kiszony 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
PN			Banan 1szt. 1 szt		Banan 1szt. 1 szt	
		Wartość energetyczna: 643.37 kcal; Białko ogółem: 13.39 g; Tłuszcz: 1.56 g; Kw. tł. nasy.: 0.34 g; Węglowodany ogółem: 148.50 g; W tym cukry: 6.90 g; Błonnik pok.: 8.72 g; Sól: 0.58 g;	Wartość energetyczna: 2511.88 kcal; Białko ogółem: 93.99 g; Tłuszcz: 56.73 g; Kw. tł. nasy.: 24.56 g; Węglowodany ogółem: 419.96 g; W tym cukry: 99.98 g; Błonnik pok.: 28.76 g; Sól: 4.51 g;	Wartość energetyczna: 2261.58 kcal; Białko ogółem: 69.20 g; Tłuszcz: 70.20 g; Kw. tł. nasy.: 31.90 g; Węglowodany ogółem: 353.82 g; W tym cukry: 94.69 g; Błonnik pok.: 32.33 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 669.37 kcal; Białko ogółem: 19.63 g; Tłuszcz: 10.92 g; Kw. tł. nasy.: 4.76 g; Węglowodany ogółem: 128.08 g; W tym cukry: 42.64 g; Błonnik pok.: 9.41 g; Sól: 1.29 g;	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 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna	LUBA- Specjalna
2025-01-16 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 60 g 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>) Paszтет z fasoli () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) 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 (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli 80 g Słupki z warzyw () 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)			
	Obiad	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z warzywami* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z rzodkwi i jabłka () 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron z warzywami*- dieta BM 300 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ,</u>)			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	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>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Gryskowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	PN			Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)		Chrupki kukurydziane 20 g
		Wartość energetyczna: 643.37 kcal; Białko ogółem: 13.39 g; Tłuszcz: 1.56 g; Kw. tł. nasy.: 0.34 g; Węglowodany ogółem: 148.50 g; W tym cukry: 6.90 g; Błonnik pok.: 8.72 g; Sól: 0.58 g;	Wartość energetyczna: 2526.52 kcal; Białko ogółem: 98.57 g; Tłuszcz: 70.14 g; Kw. tł. nasy.: 30.97 g; Węglowodany ogółem: 382.77 g; W tym cukry: 100.56 g; Błonnik pok.: 20.14 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 2256.62 kcal; Białko ogółem: 69.57 g; Tłuszcz: 56.77 g; Kw. tł. nasy.: 25.34 g; Węglowodany ogółem: 380.98 g; W tym cukry: 98.24 g; Błonnik pok.: 31.96 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 625.50 kcal; Białko ogółem: 18.44 g; Tłuszcz: 9.39 g; Kw. tł. nasy.: 4.47 g; Węglowodany ogółem: 120.90 g; W tym cukry: 42.48 g; Błonnik pok.: 7.96 g; Sól: 1.30 g;	Wartość energetyczna: 2142.62 kcal; Białko ogółem: 61.54 g; Tłuszcz: 34.16 g; Kw. tł. nasy.: 5.55 g; Węglowodany ogółem: 413.86 g; W tym cukry: 83.44 g; Błonnik pok.: 40.82 g; Sól: 6.45 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna	LUBA- Specjalna
2025-01-17 piątek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Dżem 20 g Twarożek 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Dżem 20 g Twarożek 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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			
	Obiad	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</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 JĘCZ,</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 () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 350 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ,</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>)			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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 koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ciecierzycy z warzywami () 80 g (<u>SEL,</u>) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN		Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)			Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 643.37 kcal; Białko ogółem: 13.39 g; Tłuszcz: 1.56 g; Kw. tł. nasy.: 0.34 g; Węglowodany ogółem: 148.50 g; W tym cukry: 6.90 g; Błonnik pok.: 8.72 g; Sól: 0.58 g;	Wartość energetyczna: 2420.90 kcal; Białko ogółem: 106.15 g; Tłuszcz: 64.90 g; Kw. tł. nasy.: 27.12 g; Węglowodany ogółem: 365.48 g; W tym cukry: 81.68 g; Błonnik pok.: 25.94 g; Sól: 5.03 g;	Wartość energetyczna: 2368.68 kcal; Białko ogółem: 74.68 g; Tłuszcz: 75.92 g; Kw. tł. nasy.: 26.74 g; Węglowodany ogółem: 360.42 g; W tym cukry: 73.64 g; Błonnik pok.: 31.01 g; Sól: 6.28 g;	Wartość energetyczna: 612.62 kcal; Białko ogółem: 18.80 g; Tłuszcz: 10.24 g; Kw. tł. nasy.: 4.69 g; Węglowodany ogółem: 114.89 g; W tym cukry: 42.05 g; Błonnik pok.: 7.00 g; Sól: 1.27 g;	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 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna	LUBA- Specjalna	
2025-01-18 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, 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 mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszcz 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	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryz 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>) Ryz 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 () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryz 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	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) 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>)	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszcz 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		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		Jabłko 1 szt 1 szt	
	Wartość energetyczna: 643.37 kcal; Białko ogółem: 13.39 g; Tłuszcz: 1.56 g; Kw. tł. nasy.: 0.34 g; Węglowodany ogółem: 148.50 g; W tym cukry: 6.90 g; Błonnik pok.: 8.72 g; Sól: 0.58 g;	Wartość energetyczna: 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: 647.76 kcal; Białko ogółem: 19.23 g; Tłuszcz: 10.92 g; Kw. tł. nasy.: 4.76 g; Węglowodany ogółem: 122.93 g; W tym cukry: 42.59 g; Błonnik pok.: 9.12 g; Sól: 1.28 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 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Kleikowa	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Płynna	LUBA- Specjalna
2025-01-19 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) 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 mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) 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	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) 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, JAJ, MLE, SEL.</u>) Pierogi ukraińskie * 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewprzowiny, parzona 20 g (<u>SOJ.</u>)			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kleik ryżowo-marchwiowy 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kiełbasa wiewprzowo 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 młkiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g Rzodkiewka 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
PN		Ciasto drożdżowe 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)				Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 643.37 kcal; Białko ogółem: 13.39 g; Tłuszcz: 1.56 g; Kw. tł. nasy.: 0.34 g; Węglowodany ogółem: 148.50 g; W tym cukry: 6.90 g; Błonnik pok.: 8.72 g; Sól: 0.58 g;	Wartość energetyczna: 2809.42 kcal; Białko ogółem: 123.64 g; Tłuszcz: 73.57 g; Kw. tł. nasy.: 34.33 g; Węglowodany ogółem: 424.67 g; W tym cukry: 99.80 g; Błonnik pok.: 25.85 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2481.70 kcal; Białko ogółem: 78.84 g; Tłuszcz: 86.76 g; Kw. tł. nasy.: 42.29 g; Węglowodany ogółem: 356.72 g; W tym cukry: 83.05 g; Błonnik pok.: 25.98 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 602.73 kcal; Białko ogółem: 18.91 g; Tłuszcz: 10.36 g; Kw. tł. nasy.: 4.71 g; Węglowodany ogółem: 112.27 g; W tym cukry: 45.01 g; Błonnik pok.: 7.42 g; Sól: 1.28 g;	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 JE CZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

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